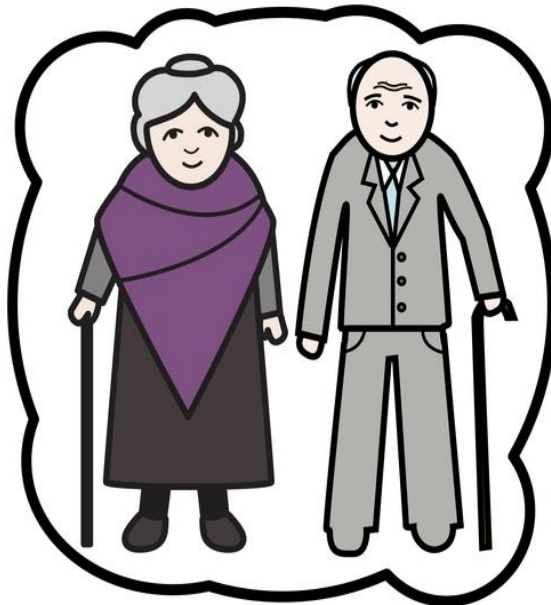


KORTTELIKERHO IKÄIHMISILLE HIEKANPÄÄN ELÄMÄNKAARIKESKUKSEEN



Leila Raatikainen, E39sosd
Opinnäytetyö, kevät 2016
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Itä, Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK) + Diakoni.

TIIVISTELMÄ

Raatikainen, Leila. Korttelikerho ikäihmisille Hiekanpään elämänkaarikeskukseen. Pieksämäki, kevät 2016, 83 s., 6 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + diakoniatyöntekijän virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen opinnäytetyö, joka toteutettiin yhteistyössä Pieksämäen kaupungin eri toimijoiden kesken. Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskuksen korttelikerhon idea on syntynyt keväällä 2015 kolmannen sektorin ja Pieksämäen kaupungin edustajien yhteisessä kumppanuuspöydässä. Korttelikerhon alkuun saattajina toimivat Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomi-diakonia opiskelija Leila Raatikainen sekä Pieksämäen kaupungilta toimeksiannon saanut yrittäjä Henna Vasara.

Hiekanpään korttelikerhon tavoitteena on ollut tutustuttaa ikätovereita toisiinsa mukavan yhdessäolon myötä, tarjota viriketoimintaa kerhomuodossa, jakaa tietoutta ikäihmisiä koskettavista asioista sekä ehkäistä yksinäisyyttä. Hiekanpään korttelikerhon tavoitteena on lisäksi ollut tukea ikäihmisen toimintakykyä sekä kotona asumista. Lähtökohtana tälle kaikelle on ollut kristillinen ihmiskäsitys. Tällaisen toiminnallisen opinnäytetyön toteutukseen on tarvittu moniammatillista työryhmää.

Teoriaosuus käsittelee ikäihmisen toimintakyvyn tukemista. Toimintakyvyntukemisessa esitellään ikäihmisen fyysinen, -kognitiivinen, -psyykkinen, -sosiaalinen - ja hengellinen toimintakyvyn tukeminen. Teoriaosuudessa käydään läpi myös ikäihmisen yksinäisyyden lievittäminen sekä yhteisöllisyyden ja viriketoiminnan merkitystä.

Kerran viikossa toteutuva korttelikerho Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskuksen tiloissa on ikäihmisille tärkeä paikka, jossa kohdata eri-ikäisiä ihmisiä. Ikäihmisten haastattelun perusteella heille on tärkeää, että alueella on paikka johon kokoontua. Toiminnallinen opinnäytetyö on tavoittanut myös elämänkaarikeskuksen eri toimijat. Hiekanpään korttelikerhossa on joka kerta ollut vierailija. Taustavaikuttajana korttelikerholle toimii Pieksämäen terveys ry.

Avainsanat: Elämänkaarikeskus, korttelikerho, moniammatillinen työryhmä, ikäihmisen toimintakyvyn tukeminen.

ABSTRACT

Raatikainen, Leila. Hiekanpää in connection with a life-center Quarter's club for seniors. 83 pages, 6 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Spring 2016. Diaconia University of Applied Sciences, Diak East, Pieksämäki. Degree Programme in Social Services, Bachelor of Social Services + Deacon employee's official capacity.

The thesis is a development-oriented thesis, which was carried out in collaboration between the different actors in the city of Pieksämäki. The Pieksämäki Hiekanpää lifecycle center block Quarter club for seniors idea was born in the spring of 2015 with the third sector and representatives of the city of Pieksämäki of partnership at the same table. The top Quarter club accompanying Pieksämäki Applied Sciences, University of Applied Social Studies, deacons student Leila Raatikainen, as well as the City of Pieksämäki mandate received entrepreneur Henna Vasara.

The Quarter's club for seniors aims to introduce their peers to each other in one of the comfortable environments, provide a stimulating activity, to share knowledge about matters relating to the elderly and to prevent loneliness. The Quarter club also aims was to support elderly people living at home, as well as functional. The starting point to all of this has been the Christian concept. Of such a functional thesis is required for multi-professional team.

The theoretical part deals with supporting the elderly person capacity. Supporting the functional capacity present selderly person physical, - cognitive - psychological, -application - and spiritual support capabilities. The theoretical part takes place through the alleviation of loneliness of the elderly, as well as the importance of community and stimulating activities.

About once in a week Block Club Pieksämäki Hiekanpää lifecycle-center premises is an important place for the elderly, where the encounter of people of different ages. An older people on the basis of an interview with them, it is important that the area is a place to meet. Functional thesis has reached also various actors in a life center. The Quarter club of Hiekanpää has every time been a visitor. The underlying causes of the block club operates Pieksämäki Health Association.

Keywords:, community, Quarter club, multi-professional working group, for elderly of functional capacity promotion.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	9
2.1 Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskus	9
2.2 Korttelikerho	12
2.3 Opinnäytetyön tavoitteet	15
2.4 Moniammatillinen työryhmä	17
3 IKÄIHMISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN	19
3.1 Ikäihminen	19
3.2 Toimintakyvyn tukeminen	21
3.2.1 Fyysisen toimintakyvyn tukeminen	25
3.2.2 Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen	27
3.2.3 Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen	28
3.2.4 Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen	30
3.2.5 Hengellisen toimintakyvyn tukeminen	32
3.3 Ikäihmisen yksinäisyyden lievittäminen	36
3.4 Ikäihmiselle yhteisöllisyyden merkitys ja viriketoiminta	39
4 KORTTELIKERHON SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	43
4.1 Mistä kaikki alkoi?	43
4.2 Korttelikerhon aikataulu, tilat ja budjetti	44
4.3 Korttelikerhon vastuunkantaja	46
4.4. Markkinointi	47
4.5 Tämän hetkinen tilanne korttelikerhossa	48
5. TOIMINNAN ARVIOINTIA JA TULOKSIA	51
5.1 Hiekanpään korttelikerholaisten haastattelu	51
5.2 Opiskelijoiden palautetta	52
5.3 Tulosten arviointia	54
5.4 Korttelikerhon tulevaisuus	57
5.5 Kehittämisasihteja tulevaisuuteen	59
5.6 Arviointia korttelikerhoprojektin kehittämisestä	60
6. POHDINTA	63
6.1 Opinnäytetyön arviointia	63
6.3 Arviointia omasta oppimisesta	66
LÄHTEET	69

LIITTEET	77
LIITE 1. Pieksämäen Hiekanpään elämäkaarialue	77
LIITE 2. Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhon mainos	78
LIITE 2. Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhon mainos	79
LIITE 3. Pieksämäen lehden juttu 11.1.2016	80
LIITE 4. Pieksämäen Paikallisen lehden juttu 20.1.2016	81
LIITE 5. Korttelikerholaisille tarkoitetut kysymykset	82
LIITE 6. Opiskelijoille tarkoitettu kyselylomake	83

1 JOHDANTO

Palvelutarve kasvaa entistä suurempien vanhusryhmien seurauksena. Tieto väestön toimintakyvystä, sairastavuudesta sekä väestörakenteen ja asuin -ja elinolojen kehityksestä auttaa kehittämään ikääntyneiden kuntalaisten tarpeita vastaavia palveluita. Erityisesti heikko fyysinen toimintakyky, puutteelliset lähipalvelut, yksin asuminen, asuin -ja lähiympäristön esteellisyys ja sosiaalisten verkostojen puute lisäävät ikääntyneiden palvelujen tarvetta. (Hermannin ja Miinan 2013, 5.)

Diakoniajohtaja Jarmo Kökkö (Kökkö 2016) piti luennon, jossa hän pohti palvelujen tarpeen kasvavan suurten ikäluokkien ikääntymisen vuoksi 2020-luvulla. Pieksämäen kaupungissakin eläkkeelle jääneiden ikäihmisten määrä lisääntyy jo nyt huomattavasti. Ikääntyvien määrän kasvua Pieksämäellä on kuvattu Hermannin ja Miinan (2013, 4-5) mukaan Tilastokeskuksen ennusteessa niin, että suhteellisesti eniten lisääntyy yli 75-vuotiaiden osuus, yli 1000 henkilöllä vuoteen 2025 mennessä, ja tämän jälkeen kasvuvauhti kiihtyy vielä niin, että vuonna 2040 yli 75-vuotiaita on jo lähemmäs 2000 henkilöä enemmän kuin nykyhetkenä. Ikäihmisten määrän lisääntymisen vuoksi on syytä tarjota ikäihmisille kerhomuotoista toimintaa, jonka avulla voidaan ehkäistä yksinäisyyttä, vähentää toimintakyvyn heikkenemistä sekä tarjota tietoutta omista oikeuksista. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on ollut perustaa toimiva korttelikerho ikäihmisille Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskuksen yhteyteen.

Opinnäytetyön idea lähti keväällä 2015 kolmannen sektorin ja Pieksämäen kaupungin edustajien yhteisestä kumppanuuspöydästä. Heidän tavoitteensa oli saada korttelikerho Hiekanpään elämänkaarikeskuksen yhteyteen. Opinnäytetyön toteutus alkoi syksystä 2015 yhteistyössä kaupungin palkkaaman projektityöntekijän kanssa. Tavoitteena olisi saada korttelikerhotoimintaa Hiekanpään alueella asuville ikäihmisille ja tämän myötä tukea yksinäisyyden lievittämistä, yhteisöllisyyden rakentamista sekä toimintakyvyn tukemista. (Thitz, ym. 2015.)

Valmistun kirkon diakoniatyöntekijäksi ja haluan omalta osaltani olla mukana toteuttamassa ikäihmisille tärkeää kerhomuotoista viriketoimintaa. Pyrin osaltani tämän toiminnallisen opinnäytetyön kautta siihen, kuinka lähimmäisen vastuu

sekä osallisuuden vahvistuminen toteutuisi elämänkaarikeskuksen alueella. Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on ollut siis alusta asti kristillinen ihmis käsitys. Tämän Hiekanpään elämänkaarikeskuksen yhteyteen tulevalla korttelikerhotoiminnalla voidaan yhdistää Pieksämäen eri sukupolvien näkökulmaa yhtenäisemmäksi eri-ikäisten toimiessa samassa pihapiirissä. Korttelikerhon tarkoitus Pieksämäen Hiekanpään elämänkaaren yhteydessä on se, että ikäihmiset saisivat yhteisöllisyyden kokemuksen eri-ikäisten kohtaamisessa. Pieksämäen seurakunnan diakoniatyön strategiassakin (2013, 10) tuodaan esille visoissa, kuinka diakonia pyrkii siihen, että keskinäinen kunnioittaminen sekä lähimmäisenrakkaus toteutuvat ihmisten välisessä kohtaamisessa. Opinnäytetyön suurena tavoitteena on myös saada alueella toimivat opiskelijat liitettyä mukaan kerhon suunnitteluun sekä toteutukseen.

Kirkollisesta näkökulmasta Hiekanpään korttelikerho on myös kirkon kasvatustoimintaa. Kontion ym. (1986, 63) mukaan kirkon kasvatustoiminnan tavoitteena on auttaa ihmistä näkemään erilaiset pienryhmät Jumalan antamiksi mahdollisuuksiksi palvella lähimmäisiä sekä kokea niissä turvallisuutta sekä yhteyttä toisiin ihmisiin. Hiekanpään korttelikerhon ajatus on, että ikäihmiset kokisivat kerhotoiminnassa turvallisuutta sekä saisivat kokea kuuluvansa tähän ryhmään. Hiekanpään korttelikerhossa voi alueella toimivat opiskelijat palvella lähimmäistensä suunnittelemalla sekä toteuttamalla kerhotoimintaa alueen ikäihmisille.

Kerron tarkemmin luvussa kaksi Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskuksen toimintaideaa sekä alueella jo olevat toiminnot. Tämän jälkeen esittelen korttelikerhon ajatuksen, opinnäytetyöni tavoitteet sekä moniammatillisen työryhmä ajatuksen. Kolmannessa luvussa esittelen ikäihmisen toimintakykyyn liittyvät tekijät. Kolmanteen lukuun olen liittänyt myös ikäihmisen yksinäisyyden lievittämisen sekä yhteisöllisyyden että viriketoiminnan merkityksen.

Neljännessä luvussa esittelen Hiekanpään korttelikerhon suunnittelun sekä toteutuksen. Viidennessä luvussa käyn läpi ikäihmisille tehdyn haastattelun ja opiskelijoilta saamaani palautetta sekä esittelen näistä saamiani tuloksia. Esittelen

myös itselleni heränneitä kehittämisideoita sekä pohdin korttelikerhon tulevaisuutta. Pohdinta osuudessa arvoin kuinka asettamani tavoitteet ovat toteutuneet sekä sitä, mitä olen tämän projektin kautta oppinut.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

2.1 Pieksämäen Hiekanpään elämäнкаarikeskus

Pieksämäellä alkoi hanke elämäнкаarikeskuksen ideoinnista sekä toteutuksesta vuonna 2013. Ideana elämäнкаarihankkeessa oli toteuttaa eri-ikäisten, sekä eri toimijoiden yhteistyötä sekä kohtaamista. Pieksämäen kaupungin koordinoimassa Hiekanpään elämäнкаarikeskus -hankkeessa on suunniteltu, ja osaksi rakennettu, Pieksämäen kaupungin keskustaän Pieksjärven rannalle uudenlainen elämäнкаarikeskus-palvelukonsepti. (Pieksämäki, 2014.)

Pieksämäen Hiekanpään alueella (LIITE 1) toimii tällä hetkellä jo kaupungin yläkoulu, korkeakouluopetusta, toisen asteen ammatillista koulutusta, kolme ikäihmisten palveluyksikköä, vuorohoitopäiväkotі, nuorisotoimi sekä lapsi- ja perhepalvelukeskus. Vuosien 2016–2018 aikana alueelle rakentuu uusi oppimisympäristö, joka sisältää ensimmäisessä vaiheessa yläkoulun ja toisessa vaiheessa Etelä-Savon ammattiopiston tilat. Lisäksi Hiekanpäästä löytyy liikuntapuisto mahdolline ulko- ja sisäliikuntamahdollisuuksineen. (Pieksämäki, 2016.)

Tarkoitus Hiekanpään elämäнкаarikeskus –hankkeessa on ollut rakentaa alueelle inhimillinen sekä vuorovaikutuksellinen toimintakampus. Hanke korostaa jo siellä olevien toimijoiden keskinäistä yhteistyötä sekä sinne tulevaisuudessa muuttavien toimijoiden sulautumista yhteisöön. Yhteistyöllä ja kohtaamisilla odotetaan saavutettavan uusia innovaatioita, mutta myös taloudellisuutta sekä vaikuttavuutta. (Koistinen, Hankilanoja, Laitinen & Virtanen, 2013.)

Tavoitteena on ollut, että Hiekanpään elämäнкаarikeskuksen alueesta muotoutuisi palveluiltaan ainutlaatuinen, monipuolinen ja houkutteleva, kaikenikäisiä kaupunkilaisia sekä ulkopaikkakuntalaisia palveleva kohde. Alueen toivotaan tarjoavan laajasti koulutus-, hyvinvointi-, varhaiskasvatus-, opetus-, kulttuuri-, asuminen- ja liikunta- sekä luontopalveluja. Hankkeella pyritään vastaamaan väestön ikääntymisestä ja oppilasmäärien laskusta johtuvan kehityksen tarpeisiin sekä

kääntämään Pieksämäen kaupungin muuttotappio ja negatiivinen kehityskulku jälleen positiiviseksi. (Pieksämäki 2014.)

Pieksämäen Hiekanpään elämänkaari -hankkeen kautta pyritään luomaan erilainen sekä uudenlainen yhteisö. Tarkoitus olisi, että eri-ikäiset voisivat vaikuttaa omaan lähiympäristöönsä, sekä itseään koskevaan päätöksentekoon ja hyvinvoinnin edistämiseen. Hiekanpään korttelikerhon tavoite on tavoittaa lähiympäristön ikäihmiset. Ikäihmiset voivat vaikuttaa oman korttelikerhonsa sisältöön. Korttelikerhossa ikäihmiset pääsevät vaikuttamaan itseään koskevaan päätöksentekoon. Alueen opiskelijat suunnittelevat sekä toteuttavat korttelikerhoon ohjelmaa. Näin eri-ikäiset voivat vaikuttaa omaan lähiympäristöönsä Hiekanpään elämänkaarikeskuksessa. Osallisuuden lisäämiseksi elämänkaarikeskus -hankkeen avulla pyritään lisäämään kaupungin eri toimijoiden kuin myös 3. sektorin sekä liike-elämän kanssa tehtävää yhteistyötä. (Pieksämäki 2014.)

Kontion ym. (1986, 29) mukaan ihmisen elämänvaiheita täytyy tarkastella osana hänen elämänkaarensa kokonaisuutta. Erik H. Erikson korostaa yhteisön merkitystä sekä rikasta yhteistä psykologista kulttuuria, joka ei voi olla vain yhden ikäryhmän kehittämä. Mäkitalo ja Virtanen (2012, 24) viittaavat Talvenheimo- Pesun (2009) ajatukseen, kuinka ihminen vaikuttaa ympärillään olevaan ja on samalla sen vaikutuksen alaisena. Tämän mukaan yhteisön merkitys on erittäin tärkeä myös ikäihmiselle. Eri-ikäisten kohdatessa toisiaan yhteisössä he rikastuttavat toistensa elämää jakamalla sitä tietoa ja taitoa mitä he omaavat. Hiekanpään elämänkaarikeskukseen toteutettava korttelikerho ikäihmisille toteuttaa edellä mainitun yhteisö ajatuksen.

Kontio ym. (1986, 29) viittaavat Eriksoniin, joka on tarkastellut vanhenemisen prosessiluonnetta persoonallisuuden kehityksen kannalta ja toteaa, että elämän viimeisen jakson tärkeimpänä tavoitteena on persoonallisen eheyden, integraation, saavuttaminen. Eheyteen kuuluu liittyminen sukupolvien ketjuun, menneisiin sekä tuleviin. Eriksonin käsite eheydestä liittyy vahvasti elämänkaariajatteluun. Parhaimmillaan Hiekanpään elämänkaarikeskus integroi lapset, nuoret, aikuiset kuin ikäihmiset yhteen.

Kirkon vanhustyön strategiassa (2015, 9) on sanottu: ”Kristillisessä ihmiskäsityksessä ihminen nähdään Jumalan luomana ja tämän kuvana. Jumalankuvaan sisältyy käsitys ihmisen ehdottomasta arvosta ja ihmisestä moraalisenä ja vastuullisena toimijana.” Kontio ym. (1986, 61) viittaavat kirkon kasvatustoiminnan tavoitteeseen. Kirkon kasvatustoiminnan mukaan tavoitteena on auttaa ihmistä kehittymään itsenäiseksi sekä elämään toisten kanssa. Tavoitteena on saada ihminen yhteistyöhön kykeneväksi, joka näkee toiset ihmiset Jumalan luomina ja luonastamina. Kirkon vanhustyön strategian sekä kasvatustoiminnan ajatus vahvistuu eri-ikäisten kohdatessa Hiekanpään elämänkaarikeskuksessa.

Kontion ym. (1986, 30) mukaan ikäihmisen on helpompi hyväksyä eletty elämänsä, jos hän on voinut jakaa tietojaan tuleville sukupolville ja näin edistänyt kulttuurin tai yhteiskunnan kehitystä. Mäkitalo ja Virtanen viittaavat Korkiakankaan (2002) ajatukseen, jonka mukaan ikääntyessä halu kertoa nuoremmille sukupolville menneestä elämästä, kulttuurista ja perinteistä lisääntyy ja tulee merkityksellisemmäksi. Muistojen kertominen saatetaan kokea eräänlaisena tavoitteena, jolla eri sukupolvet liitetään yhteen jatkumoksi. (Mäkitalo & Virtanen 2012, 31.)

Ikäihminen voi elämänkaarikeskuksessa olla tukemassa myönteistä ja elämän kokonaisuutta sekä jatkuvuutta korostavia asenteita. Kontion ym. (1986, 72) Ikäihmisellä on elämäkokemuksen tuomaa ja opiskelemalla hankittua pohjaa arvioida yhteiskunnallisia uudistuksia, sekä erilaisia aatteita ja niiden arvopohjaa. Kopomaan (2014, 99–101) mukaan sukupolvien kohtaamiset ovat merkityksellisiä. Vanhaa ihmistä on arvostaen kuunneltava ja hänet on kunnioittaen kohdattava. Ikäihminen on edelläkävijä sekä suunnannäyttjä nuoremmille. Nuoret ilostuttavat ikäihmisiä olemuksellaan sekä jakamalla ja opettamalla nykypäivän yhteiskunnan asioita ikäihmisille. Kontion ym. (1986, 74) mukaan kirkon kasvatustoiminnan tavoitteena on auttaa ihmistä näkemään yhteiskunta ja kulttuuri Jumalan maailmanhallintaan kuuluvina alueina, joissa ihminen voi toimia Jumalan työtoverina. Eri-ikäisten kohdatessa elämänkaarikeskuksessa he voivat toimia Jumalan työtovereina jakaen tietojaan yhteiskunnallisista asioista.

Ruth (1983, 71) pohtii kuinka palvelumuotoja tai -laitoksia suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon ikäihmisten tarve olla tekemisissä eri ikäryhmien kanssa. Olisi erittäin suotavaa, että ikäihmiset osallistuisivat myös itse tähän suunnittelutyöhön. Kopomaan (2014, 45) mukaan yksi kiinnostava tavoite on ollut vanhusten asumisratkaisuihin liittyen nuorten ja vanhojen asumisen sekoittaminen. Koskinen (1983, 100) toivoo, että lapsesta asti voitaisiin antaa tietoutta vanhenemisesta, ja näin luoda myönteisiä asenteita ikäihmisiä kohtaan. Tällä ennaltaehkäistään ympäristön virheellisestä suhtautumisesta johtuvaa kielteistä asennetta vanhenemiseen sekä ikäihmisten ryhmiin. Pieksämäen elämänkaarikeskukseen valmistui Hiekanpään vuoropäiväkoti joulukuussa 2014. Samassa rakennuksessa toimii myös vanhusten palvelutalo. Kokonaisuus käsittää 60-paikkaisen palvelukodin ja 100-paikkaisen päiväkodin, mitkä ovat rakennettu kahteen kerrokseen. (Pieksämäki i.a.) Ikäihmiset ja lapset siis toimivat samassa rakennuksessa, jolloin he saavat kohdata toisiaan liikkeessä talossa.

2.2. Korttelikerho

Korttelikerhon tarkoituksena on tukea ikäihmistä ikääntymiseen liittyvissä muutoksissa edistämällä oman elämän hallintaa ja vuorovaikutusta lähiyhteisön kanssa. Väisäsen (2014, 2-8) mukaan korttelikerhon keskeisenä ajatuksena on ollut alusta lähtien se, että ikäihmiset pääsevät virikkeelliseen toimintaan lähellä omaa asuinalueaan. Jääskeläisen (2002, 199) mukaan osallisuutta, sosiaalisten kontaktien saamista sekä ystävyyssuhteiden solmimista tukee muun muassa erilainen kerhotoiminta. Kontio ym. (1986, 63) pohtivat, kuinka eläkkeelle siirryttäessä erilaisissa kerhotoiminnoissa voi kokea yhteenkuuluvuutta, jakaa iloa sekä suruja, saada ymmärrystä sekä tukea mutta myös toimia oman ryhmän hyväksi. Korttelikerhot voivat toimintamahdollisuuksineen palvella vanhuksia ja tukea heidän arkiselviytymistään (Kopomaa 1989, 19).

Kirkon valtakunnallinen yhteisvastuukeräys on ollut mukana vanhustyön kehittämisessä seurakunnissa. Vuonna 2011 käynnistyneen IkäArvokas-hankkeen vanhustyötä on lähdetty toteuttamaan ja kehittämään muutamilla paikkakunnilla, kuten Pieksämäellä. Hanketta on toteutettu vuoden 2013 yhteisvastuuvaroilla.

Hankkeen tavoitteena on vastata vanhusten yksinäisyyteen ja vähentää syrjäytymisen riskiä. Tavoitteena on myös osallisuuden edistäminen. Kehittämistyön ytimessä on vanhus omine tarpeineen. Hankkeessa on mukana kuusi pilottiseurakuntaa Etelä- ja Pohjois-Savossa sekä Varsinais-Suomen alueella. Seurakuntiin on valittu vastuutyöntekijät, jotka vastaavat kehittämistyöstä. Pieksämäellä IkäArvokas hankkeesta seurakunnassa vastaa kaksi diakoniatyöntekijää. (Silvennoinen 2014.)

IkäArvokas -hankkeen korttelikerhoilla on omat sisältötavoitteensa. Ikäihmiset ovat sanoittaneet kerhon merkitystä esimerkiksi niin, että se luo yhteisöllisyyttä, poistaa yksinäisyyttä, luo turvallisuutta, tuo arkeen vaihtelua ja virkistystä. Kerhoissa on tarpeellisen tiedon jakamista, sekä on syy lähteä kotoa. Kerhotila säätelee osaltaan osallistujamäärää, joten osa kerhoista on avoimia ja osa suljettuja. Kävijämäärä avoimissa kerhoissa on noussut jopa yli kolmeenkymmeneen. Tarve kokoontua yhteen vertaistensa kanssa on erittäin suuri. (Silvennoinen 2014.)

Useiden Pieksämäen korttelikerhojen toiminnan ajatus on lähtenyt liikkeelle edellä mainitusta IkäArvokas- hankkeesta. Pieksämäen kaupunkialueella toimii Kontiopuiston korttelikerho ja taajaman ulkopuolella toimii edelleen kaksi kylätalokerhoa, joissa molemmissa on käynyt 20-30 osallistujaa. Kylätalokerhot toimivat Paltasella ja Haapakoskella. IkäArvokas- hankkeen päämääränä on ikääntyneiden huono-osaisuudesta johtuvan syrjäytymisen ja yksinäisyyden vähentäminen sekä oman elämän hallinnan edistäminen. Hankkeen tavoitteina on rakentaa alueelle toimiva vanhusten arkisiin toimintaympäristöihin niveltävä etsivän vanhustyön toimintamalli sekä kehittää osallistavia vertaistoiminnan muotoja yksinäisten ja syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien ikäihmisten tueksi. Toiminnan lähtökohtana on voimavaralähtöisyys. Tämä hanke on kolmivuotinen ja jatkuu vuoden 2016 loppuun. (Silvennoinen 2014.)

Yhteiskunnassa toteutettava vanhuspolitiikka sekä Suomen ev.lut. kirkon eläkeikäisiin suuntautuva työ ja kasvatustoiminta, ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Vanhuspolitiikkaa on pitänyt kehittää nopeaan tahtiin ikääntyvien voimakaasta määrällisestä kasvusta johtuen. Ikäihmisten asemaa yhteiskunnassa pyritään parantamaan kehittämällä palvelujärjestelmiä, joita eläkeläiset voisivat

käyttää. Yksi tällaisista toiminnoista on korttelikerhotoiminta, jossa eläkeläiset saavat tietoa, neuvontaa sekä kokea yhteisöllisyyttä. (Kontio, ym. 1986, 45.)

Korttelikerho ajatuksena ei ole mikään uusi Suomessa. Jo vuodelta 1986 alkoi Vanhustyön keskusliiton, Työtehoseurannan sekä Rakennetun ympäristön tutkimuslaitoksen yhteistyönä Vanhusten asuin ympäristöjen kehittämistutkimus, niin sanottu VAAKE-projekti. Tämän mukaan Kopomaa (1989, 16) on pohtinut ikäihmisten toiminnalle tarkoitettuja tiloja, mitä niissä tulee ottaa huomioon. Usein toimintojen järjestämiselle aiheuttaa sopivien tilojen puute. Pelkän tilan olemassaolo ei myöskään takaa sitä, että toimintoja syntyy. Hyvän palvelujärjestelmän ideaalimallissa voidaan pyrkiä vastaamaan siihen, millainen on turvallinen ympäristö.

Kopomaan (1989, 31) mukaan ikäihmisten asuin ympäristöjä voidaan tarkastella ainakin kolmella tasolla. Kehittämis- ja tutkimustoiminta voi tapahtua koko kunnan tasolla, kunnan osa-alue tasolla sekä asuntoryhmä- tai korttelitasolla. Vanhusten omassa lähiyhteisössä tulee olla mahdollisuus vanhusasukasryhmien muodostumiseen, oli kyse sitten esimerkiksi ryhmäasumisesta, naapuritoiminnasta tai harrastuspiiristä. Tämä siksi, että ikäihmisten sosiaaliset kontaktit ja mahdollisuudet rajautuvat juuri hänen asuinalueelleen. (Kopomaa 1989, 31.)

Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskuksen korttelikerho ikäihmisille ei liity aikaisemmin mainittuun IkäArvokas -hankkeeseen. Tämän Hiekanpään korttelikerhon toteuttaa yhteistyössä Pieksämäen kaupungin projektityöntekijä sekä opinnäytetyönä Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelija. Hiekanpään korttelikerhon ajatus lähti liikkeelle keväällä 2015 Pieksämäen kaupungin ja kolmannen sektorin edustajien yhteisestä kumppanuuspöydästä. Kumppanuuspöydässä moniammatillinen työryhmä toivoi saavansa Hiekanpään elämänkaarikeskukseen ikäihmisille alueellista korttelikerhotoimintaa.

2.3 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen työ, jonka tavoitteena on suunnitella sekä toteuttaa Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskukseen ikäihmisille korttelikerhotoimintaa. Kehittämispainotteisesta opinnäytetyöstä käytetään myös nimitystä toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön yleisenä tavoitteena on muun muassa käytännön toiminnan järjestäminen sekä palvelujen suunnittelu että toteutus. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus sekä toiminnan raportointi. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 33.)

Toiminnallisen opinnäytetyön kohderyhmänä ovat ikäihmiset, jotka asuvat Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskuksen lähetyvillä. Tavoitteena on tukea ikäihmisten yksinäisyyden lievittämistä muodostaen turvallinen ja toimiva korttelikerhotoiminta, josta ikäihmisen olisi mahdollisuus löytää ystävä. Tavoitteena on yhteisöllisyyden rakentamista elämänkaarikeskuksen kampusalueella. Lisäksi tavoitteena on järjestää ikäihmisten virkistystoimintaa kerhotoiminnan muodossa sekä tukea ikäihmisen toimintakykyä. Opinnäytetyön tavoitteena on myös luoda moniammatillisia kontakteja.

Opinnäytetyölle lähtökohtana on kristillinen ihmiskäsitys. Tavoitteena on, että eri-ikäiset ihmiset kohtaavat kunnioittaen toisensa. Kristilliseen ihmiskäsitykseen kuuluu jokaisen ihmisen kunnioittaminen Jumalan luomana yksilönä. Jokaisen elämällä on ainutlaatuinen tarkoitus. Luovuttamatonta kristilliselle ihmiskäsitykselle on ihmisten keskinäinen tasa-arvo ja huolenpito sekä hengellisen ulottuvuuden mukaan ottaminen muiden ulottuvuuksien — henkisen, fyysisen ja sosiaalisen — rinnalle. (Sininauhaliitto 2016.)

Pieksämäen kaupungin kumppanuuspöydän ääressä on keväältä 2015 kehitelty ajatusta korttelikerhosta Hiekanpään elämänkaarikeskukseen. Kumppanuuspöydään kuuluu kolmannen sektorin sekä Pieksämäen kaupungin eri toimijoita. Pieksämäen kaupunki palkkasi Hiekanpään korttelikerho -projektiin projektityöntekijän, Henna Vasaran, joka on toiminut ikäihmisten parissa työkseen. Tavoitteena

on suunnitella ja toteuttaa Henna Vasaran kanssa yhteistyössä korttelikerhotoiminta ikäihmisille Hiekanpään elämänkaarikeskukseen.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyöni lähtökohtana on ollut tarve saada aikaan Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarialueen yhteyteen ikäihmisille korttelikerhotoimintaa. Hiekanpään elämänkaarikeskuksessa toimii ikäihmisten palvelukeskus ja tavoite olisi saada korttelikerho Hiekanpään palvelukeskuksen yhteyteen. Tavoitteena olisi saada toimintaa palvelukeskuksen ikäihmisille sekä alueella kotonaan asuville ikäihmisille. Ottaen huomioon elämänkaarikeskuksen alueella kotona asuvat sekä palvelukeskuksessa asuvat yksinäiset ikäihmiset korttelikerhon ajatus tukee yksinäisyyden lievittämistä, yhteisöllisyyden rakentamista sekä toimintakyvyn tukemista. (Thitz, ym. 2015.)

Opinnäytetyön tavoite on palvelun kehittäminen sekä toimiminen moniammatillisessa työryhmässä. Tavoitteena on, että Hiekanpään korttelikerho toteutetaan yhteistyössä eri toimijoiden edustajien kanssa. Tavoitteena on saada mukaan Pieksämäen kumppanuuspöydän edustajia, Diakonia-ammattikorkeakoulun sekä Seurakuntaopiston opettajia, sekä Pieksämäen seurakunnan että eri järjestöjen edustajia. Tavoitteena on, että korttelikerhossa olisi joka kerralle edellä mainituista yhteistyökumppaneista joku vierailija.

Toteutan yhteistyössä tämän kehittämishankkeen Henna Vasaran kanssa, joka vastaa raportin tekemisestä Pieksämäen kaupungille vuoden 2015 loppuun mennessä. Tavoitteena on, että jaamme vastuita kerhotoiminnan suunnittelussa. Minun vastuulla on esimerkiksi toteuttaa Pieksämäen Diakin opettajien kanssa yhteistyössä suunnitelmaa kerhotoiminnalle niin, että otamme huomioon opiskelijoiden toteutussuunnitelmissa kerhon pitämisen aika ajoin ja näin saamme kokonaisuuden irti alueen yhteisöllisyydestä. Oppilaat oppivat ja ikäihmiset nauttivat eri-ikäisten kohtaamisesta.

Syksyn 2015 aikana tavoitteena on saada tehtyä yhteistyössä Henna Vasaran kanssa kevään 2016 ohjelmisto (LIITE 2) Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhosta jaettavaksi alueen ikäihmisille. Tavoite on jakaa kevään ohjelmistoa sekä tietoa Hiekanpään korttelikerhotoiminnasta Pieksämäen ikäihmisten parissa

työskentelevien toimijoiden keskuuteen. Tavoite on myös Pieksämäen paikallislehtien kautta saada markkinoitua Pieksämäen asukkaille Hiekanpään elämänterveystieteiden keskuksen korttelikerhotoiminnasta.

Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä pitää olla valmis sitoutumaan pitkäjänteiseen työskentelyyn. Tavoite on, että korttelikerhotoiminta Hiekanpään elämänterveystieteiden keskuksessa jää toimintaan opinnäytetyön loputtua. Tavoitteena on hankkia korttelikerhotoiminnalle taustayhteistyötaho, jolle jää hoidettavaksi toiminnan jatkuvuus. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 35.)

2.4 Toimiminen moniammatillisessa työryhmässä

Moniammatillisen yhteistyön käsitteelle ei ole olemassa vakiintunutta määritelmää. Eri yhteyksissä sitä kuvaavia termejä voivat olla jaettu asiantuntijuus, moniasiantuntijuus sekä moniammatilliset tiimit ja verkostot. Käytännössä moniammatillisuudella tarkoitetaan eri ammattiryhmiin kuuluvien asiantuntijoiden yhteistyötä sekä yhdessä työskentelyä työryhmissä ja verkostoissa. Näissä keskeisenä tavoitteena on ”moninäkökulmaisuuksien” kehittyminen, jolloin valta, tieto ja osaaminen jaetaan. Tavoitteena tällöin on vuoropuhelun aikaansaaminen ja ylläpitäminen sekä tunteiden jakaminen (Koskela 2013).

Opinnäytetyössäni tuon esiin Pieksämäen kumppanuuspöydän. Tämä kumppanuuspöytä on uudenlainen yhteistyö- ja kehittämisfoorumi, jolla pyritään tuottamaan uusia ratkaisuja hyvinvointialan haasteisiin. Tavoitteena on ollut saada palvelujärjestelmän kehittämiseen mukaan yksityinen ja kolmas sektori, sekä alan kehittäjät ja oppilaitokset. Kumppanuuspöydän ääreen on saatu moniammatillinen työryhmä, joka kehittää sekä toteuttaa Pieksämäen ikäihmisten hyvinvointipalveluja. (Kumppanuuspöytä 2011.)

Mäkinen, ym. (1993, 74) pohtivat, kuinka useissa projekteissa kokeillaan järjestöjen sekä kunnan sosiaali- ja terveyshuollon viranomaisten yhteistyötä. Harri-Lehtosen ym. (2005, 28–29) mukaan yhteydet julkisen sosiaali-, terveys- ja lii-

kuntatoimen, järjestöjen ja yksityisten ammatinharjoittajien välillä ovat välttämättömiä, jotta ikäihminen saisi hyvää palvelua. Tällaiseen moniammatilliseen verkostotyöhön tarvitaan koordinoija, joka on yhteyksien pitäjä.

Haastattelin erästä koulutehtävää varten Pieksämäen kaupungin vanhuspalveluiden sosiaalityötä tekevää Mirja Kääriäistä. Mirja Kääriäinen kertoi, että Pieksämäen kaupunki on tällä hetkellä suurten muutosten myllerryksessä, joten tarvitaan moniammatillista tiimityöskentelyä vanhuspalveluidenkin puolella. Kääriäisen mukaan tarvitaan palvelumuotoja toimivimmiksi, tehostetaan yhteistyötä ja kohdataan jokainen vanhus yksilönä ja ollaan läsnä vanhuksen asioita käsiteltäessä. (Kääriäinen Mirja, henkilökohtainen tiedonanto, 8.12.2015.)

Harri-Lehtosen ym. (2005, 30-31.) mukaan moniammatillisen työryhmän koamiseen tarvitaan vetäjä. Vetäjällä tulee olla kokonaisuus hallinnassa. Hiekanpään elämänkaarikeskukseen korttelikerhon perustamista ajatellen ovat moniammatillisen työryhmän vetäjinä toimineet opinnäytetyön tekijä sekä kaupungin palkkaama projektityöntekijä. Persoonallisuus vaikuttaa siihen, millaisen roolin henkilö ottaa yhteistyössä ja kuinka hän siihen sitoutuu. Verkostotyön innostuksen kannalta on tärkeää että vetäjä vaihtuisi aika ajoin. Moniammatillisessa työryhmässä on sovittava yhteisestä näkemyksestä sekä tavoitteista yhdessä. Moniammatillisessa työryhmässä on tärkeää että jokaisen ääni tulisi kuuluviin. (Harri-Lehtonen ym. 2005, 30–31.)

Parviaisen (1990, 65) mukaan yhteiskunnan voimavaroja tulisi yhdistää. Lappalaisen (1995, 6) mielestä yhteisen vanhustyön päätavoitteena on turvata vanhuk-
sille heidän tarvitsemansa palvelut käytettävissä olevien voimavarojen puitteissa. Vanhustyön palvelutuotannossa resurssien väheneminen pakottaa etsimään uudenlaisia keinoja. Vanhustyön palvelutuotannossa voimavarojen kohdentamista järkevöittää yhteistyön idea omaksuttuna ja vietyä käytännön toimintaan sekä kehittää yhteistyöasenteita. Harri-Lehtosen ym. (2005, 30) mukaan todellinen hyöty moniammatillisessa työryhmässä merkitsee sitä, että asiat nähdään tärkeinä koko verkoston kannalta. Innostumisen sekä sitoutumisen takana on mo-

niamatillisessa työryhmässä molemminpuolinen hyötyajattelu. Hiekanpään elämäntaariakeskukseen korttelikerhoa ikäihmisille toteuttaessa moniammatillisessa työryhmässä kaikki hyötyvät tästä kehittämishankkeesta.

Lappalaisen (1995, 6) mukaan yhteistyön tarpeellisuus saman kohderyhmän hyväksi tehtävässä työssä on meille kaikille itsestään selvä. Yhteistyössä on muodostunut vaikeudeksi etenkin itsensä muuttaminen. Oma työ on luonut turvalliset rakenteet työnteolle. Oman mukavuusalueensa ulkopuolelle meneminen on vaatinut ottamaan huomioon toistenkin näkökohdat sekä mukautumaan uudenlaisiin tilanteisiin ja tehtäviin. Koskelan (2013) mukaan moniammatillisen toimintakulttuurin kehittäminen edellyttää uudenlaista asennoitumista yhdessä työskentelyyn. Vaikka yhteistyöllä on moniammatillisessa työskentelyssä keskeinen rooli, moniammatillinen osaaminen ei synny kuitenkaan itsekseen vain panemalla työntekijöitä yhteen. Osallistujilta edellytetään asiantuntijuuden lisäksi vuorovaikutustaitoja sekä kykyä ratkaista ongelmia yhdessä. Moniammatillisessa työryhmässä on myös mahdollisuus oppia toinen toisiltaan. (Koskela 2013.)

Moniammatillisessa työryhmässä tärkeä edellytys on yhteistyökykyisyys, joka tarkoittaa kykyä luottamukseen, vuorovaikutukseen sekä sitoutumiseen perustuvia tekijöitä. Jos yhteistyötä tekevällä ryhmällä ei ole luottamusta keskenään sen on todettu liittyvän heikkoon kommunikaatioon, väärinkäsityksiin, tehottomuuteen, heikkoon sitoutumiseen ja yhteistyön epäonnistumiseen. Moniammatillisessa työryhmässä hyvä luottamus aikaansaa tehokasta viestintää, oppimista, rakentaa ristiriitojen ratkaisua, lisää sitoutumista, edistää tuloksellisuutta ja tehokkuutta sekä mahdollistaa uudenlaiset ratkaisut. (Koskela 2013.)

3 IKÄIHMISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

3.1 Ikäihminen

Jämsén ja Kukkonen (2014) käsittelevät ikääntymisen moninaistumista. Käsitteenä Pohjois-Karjalaisessa ikäosaamiskeskustelussa on ”ikäihminen” joka on neutraali, suomenkielinen sana, eikä leimaa kantajaansa. Tämän vuoksi käytän

opinnäytetyössä sanaa ”ikäihminen” puhuttaessa eläkkeelle jääneestä henkilöstä. Yleisessä suomenkielenkäytössä on myös ikääntyvä, ikääntynyt, eläkeläinen, seniori sekä vanhus. Nämä kaikki tuovat oman vivahteensa keskusteluun. Eliniän pidentymisen sekä yhteiskunnalliset ja kulttuuriset muutokset ovat muo-
vanneet käsitteitä sekä puhetapaamme. (Jämsén & Kukkonen 2014, 14.)

Yleisesti pohditaan kenestä puhutaan kun puhutaan ikäihmisistä. Vanhuutta koskevat sanat koetaan myös ongelmallisiksi. Ylikarjula pohtii vanhuuden terminologian monivivahteisuutta. Ylikarjulan mukaan muutama vuosikymmen sitten oli vielä varsin selvää kuinka elämä jakautui nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen. Vanhus sanaa ei koettu mitenkään haukkumasanaksi, vaan se kertoi iän tuomaan kunnioituksesta ja arvostuksesta. Nyky-yhteiskuntamme arvot ja asenteet eivät ole Ylikarjulan mielestä myötämielisiä vanhenemisiä kohtaan, eikä näin ollen nyky-yhteiskunnassamme ole helppo ikääntyä. (Ylikarjula 2011, 40.)

Jämsén ja Kukkonen käyvät läpi Itä-Suomen yliopiston ikäinnovaatiorankkeesta löytämiään ikäkäsityksen nimityksiä. Koosteen mukaan ikäihmiset on jaoteltu seuraavanlaisesti: Nuoret iäkkäät ovat 60–69-vuotiaita, keski-ikäiset iäkkäät ovat 70–79-vuotiaita, vanhat iäkkäät ovat 80–89-vuotiaita sekä hyvin vanhat iäkkäät ovat 90–99-vuotiaita. Go-go vaihetta elävät ovat 65 – tai yli 65-vuotiaita, slow go-vaiheen väki on 75-vuotiaita, tai sen yli, ja no go – vaiheen saavuttaneet ovat 85-vuotiaasta lähtien. Alkava vanhuus on siis 65–74-vuotiaat ja vanhuus 75–80 - ikävuodesta lähtien. Jämsén ja Kukkonen ovat jäsentäneet ikääntymisen kolmeen elämänvaiheeseen, jotka ovat ikääntyvät työikäiset, seniori-ikäiset sekä vanhuusikäiset. (Jämsén & Kukkonen 2014, 14.)

Vuonna 2013 tekemässä Eloisa ikä – ohjelman taloustutkimuksella teettämästä ensimmäisestä Suomalaisesta ikägallupista selviää, että Suomalaisten mielestä keskimäärin 72-vuotias on vanha ihminen ja häntä tulisi kutsua senioriksi tai ikäihmiseksi. Tästä gallup kyselystä selvisi että mitä vanhemmilta sekä korkeamman koulutuksen saaneilta kysyttiin, sitä myöhemmin vanhuuden nähtiin alkavan. Ikäihmisen on nähty olevan, ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvelu lain (2012) mukaan se, joka on vanhuuseläkkeeseen oikeutetussa iässä. Näistä kaikista termeistä huomaamme

sen, kuinka hankala on sanoa kuka on ikääntyvä ihminen. Opinnäytetyöni kannalta pidän ikäihmistä kuitenkin sellaisena, joka on jäänyt eläkkeelle. (Eloisa ikä 2013.)

Pohdittaessa asennoitumista ikääntymistä kohtaan on historiassa nähtävissä antiikin kirjallisuudesta lähtien kaksi vastakkaista asennoitumistapaa vanhuuteen. Esimerkiksi Solon, Platon ja Cicero välittävät arvostavan sekä valoisan kuvan vanhuudesta. Toisaalta Aristoteles ja Hippokrates edustavat varsin pessimististä käsitystä vanhan ihmisen elämästä. Nykyään kehityspsykologiassa kullakin ikäkaudella nähdään olevan omat kehitystehtävänsä sekä mahdollisuutensa. Raamattu suhtautuu vanhuuteen kunnioittavasti ja pitkä ikä tulkitaan erityiseksi Jumalan siunaukseksi. (Kontio ym. 1986, 26.)

3.2 Ikäihmisen toimintakyvyn tukeminen

Sosiaali- ja terveysministeriön (2006, 4) mukaan ikäihmisen arvio omasta toimintakyvystään on yhteydessä hänen terveyteensä ja sairauksiinsa, toiveisiinsa ja asenteisiinsa sekä tekijöihin, jotka haittaavat suoriutumista päivittäisissä perustoimissa ja arjen askareissa. Laajasti määritellen toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa sitä, että ihminen selviytyy itseään tyydyttävällä tavalla itselleen merkityksellisistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää arkeaan. Ikääntyminen on yksilöllinen prosessi, jota voidaan tarkastella fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman kautta. Vanhuuteen suhtautuminen on aina kulttuurisidonnaista. (Utriainen, 2015).

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) laatusuosituksen mukaan jokaisen kunnan tulee laatia oma ajantasainen vanhuspoliittinen strategia, jolla alueen ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia sekä sosiaalisia oikeuksia turvataan. Laatusuosituksen tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä palveluiden laadun ja vaikuttavuuden parantaminen. (Eloranta 2009, 3.)

Eloranta (2009, 7-8) pohtii vanhustyön keskeisimpiä kehittämistavoitteita, jotka Pieksämäellä ovat hoidon ja palvelun laadun varmistaminen, vanhuspalvelurakenteen muuttaminen koti- ja avopalvelu painotteiseksi, alueellisen yhteistyön edistäminen palvelujen kehittämisessä ja järjestämisessä, ikäihmisten tarpeiden huomioiminen kaikissa kaupungin toiminnoissa. Hoidon ja palvelujen laadun varmistamisella tarkoitetaan sitä, että palvelun tulee olla oikea-aikaista ja toimintakykyä ylläpitävää sekä edistävää ja sen tulee toteutua Pieksämäen kaupungin vanhustyön arvojen pohjalta (Eloranta 2009, 17).

Pieksämäen kaupungin vanhustyön arvot perustuvat Suomen perustuslakiin, jonka mukaan julkisen vallan on turvattava perus- ja ihmisoikeuksien toteutuminen mukaan lukien oikeus yhdenvertaisuuteen sekä välittömään huolenpitoon. Pieksämäen kaupungin vanhustyö rakentuu oikeudenmukaisuuden, osallisuuden, yksilöllisyyden, voimavaralähtöisyyden sekä itsemääräämisoikeuden arvoille. Vanhustyön arvoja ovat myös vanhus myönteinen ilmapiiri sekä kunnallistaloudellisesti kestävä toiminta. (Eloranta 2009, 7.)

Lähdesmäen ja Vornasen (2009, 19) mukaan toimintakyvyn osa-alueita on neljä: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja hengellinen. Lehtinen (1986, 9) lisäisi edellä mainittuihin osa-alueisiin vielä kognitiivisen toimintakyvyn tukemisen. Lehtisen mukaan hyvä ja laadukas toimintakyvyn tukeminen on sitä, että kaikki nämä edellä mainitut osa-alueet on otettu huomioon käsitellessä ikäihmisen toimintakykyä. Jonkin näistä edellä mainitun osa-alueen heiketessä, ikäihmisen toimintakyky kokonaisuudessaan huononee, ja ikäihmisen arjessa selviytyminen vaikeutuu. Hyvä toimintakyky on kykyä selviytyä päivittäisistä arjen toiminnoista, kykyä kokea erilaisia kokemuksia sekä elää laadukasta elämää. Tällöin kaikki toimintakyvyn osa-alueet ovat tasapainossa keskenään. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 18–19.)

Hanhiova ja Aalto (2009, 10) pohtivat, kuinka ihminen on kristillisen ihmiskäsityksen mukaan jakamaton kokonaisuus, ainutkertainen ja arvokas. Kristillinen ihmiskäsitys korostaa jokaisen arvoa Jumalan luomana. Jumalan edessä jokainen on yhtä arvokas, oli hän sitten millainen tahansa ja kuinka iäkäs tahansa. Ihmisen ollessa jakamaton kokonaisuus, kokonaisuuden kaikki osat ovat tärkeitä. Henki, sielu ja ruumis vaikuttavat kaiken aikaa toisiinsa. Kun ajatellaan hoitavan koko

ihmistä, tulee ajatella hoidettavan hänen ruumistaan, mutta myös elämäntilannetta, sosiaalisia suhteitaan, henkistä sekä hengellistä hyvinvointia. (Hanhirova & Aalto 2009, 10-11.)

Lähdesmäki ja Vornanen (2009, 19) pohtivat, kuinka keho, mieli ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Ikäihmisen toimintakykyyn vaikuttavat myös perinnölliset tekijät. Samanikäisten toimintakyky saattaa vaihdella suuresti. Ympäristötekijät vaikuttavat myös ikäihmisen toimintakykyyn. Vaikka ikäihmisen toimintakyvyn eri puolia voidaan jaotella, ne silti kulkevat käsi kädessä. Parviainen (1990, 65) pohtii ikäihmisen selviytymisen tukemista lähiyhteisön sekä asuinyhteisön kehittämisen näkökulmasta käsin. Arkielämässä toimintakykyä koetellaan siinä, kuinka ihminen tulee toimeen ympäristönsä asettamiin haasteisiin. Monissa tutkimuksissa on käynyt ilmi kuinka itsenäinen selviytyminen päivittäisistä toiminnoista on heidän mukaansa terveyden tärkein osoitin. Niin kauan kun kykenee liikkumaan ja huolehtimaan itsestään voi olla tyytyväinen terveydentilaansa. (Koskinen, Aalto, Hakonen, Päivärinta 1998, 101.)

Jääskeläinen (2002, 198) viittaa Koskisen (1998) ajatukseen vanhustyön perusajatuksesta. Tämän perusajatuksen mukaan: ” Ammatillinen vanhustyö on toimintaa, jonka päämääränä on edistää iäkkään ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua sekä lisätä hänen elämänhallintaansa ja turvallisuutta. Päämääränä on myös luoda edellytyksiä mielekkäälle toiminnalle ja osallisuudelle tasavertaisena kansalaisena korostaen vanhan ihmisen omia voimavaroja ja omatoimisuutta.” Hiekanpään korttelikerhon kautta voimme toteuttaa vanhustyön perusajatusta tukemalla ikäihmisen hyvinvointia luomalla mielekästä toimintaa.

Hanhirovan ja Aallon (2009, 12) mukaan kokonaiseen ihmiskuvaan kuuluu ihmisen haurauden ja elämän rajallisuuden hyväksyminen. Elämme maailmassa jossa kärsimys ja kipu ovat todellista. Kristilliseen ihmiskäsitykseen kuuluu tieto elämän rajallisuudesta aja rosoisuudesta. Hautalan mukaan ikäihmisten viimeisimmät elinvuodet ovat monilla hyvin passiivista elämää. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että ikäihminen pystyy toimimaan sairauksistaan huolimatta. Tukemalla arjen toiminnoissa selviytymistä, voi vanhuusiässä kokea olevansa tasavertainen,

sekä ylläpitää kuntoaan. On tärkeää muistaa, että mielekäs elämä tuo onnellisuutta sekä parantaa toimintakykyä. Hautala muistuttaa myös siitä, että on tärkeää saada jatkaa vanhanakin omia harrastuksia. (Hautala 2012, 178.)

Ruikan (1983, 50.) mukaan eläkkeelle siirtyvän henkilön tulee välttää toimettomuutta. Toimettomuus tuhoaa sekä henkiset että fyysiset kyvyt. Päivittäistä liikuntaa tulisi harrastaa ruumiillisen kunnon ylläpitämiseksi. Yhteydenpito tuttaviin ja omaisiin sekä henkiset harrastukset ovat tärkeitä mielenterveyden kannalta. Ylä-Outilan (2012, 164) mukaan tärkeitä tekijöitä vanhusten elämänlaadun arvioinnissa ovat elinympäristö, toimeentulo, suhteet läheisiin, osallistuminen, harrastusmahdollisuudet ja avunsaantimahdollisuudet. Jokaisella ihmisellä on oikeus ihmisarvoiseen elämään, terveyden- ja sairaanhoitoon, laadukkaaseen asumiseen, puhtaaseen ympäristöön, lepoon ja virkistykseen. Elämän tarkoituksellisuuden tunne on keskeinen vanhuksen hyvässä elämässä. Siihen liittyy ihmisarvon kunnioittaminen itseisarvona, elämän kokeminen mielekkäänä, itsensä hyväksytyksi ja tarpeelliseksi kokeminen, mahdollisuus olla solidaarinen ja auttaa toisia, toimiminen täysivaltaisena yhteiskunnan jäsenenä ja mahdollisuus toteuttaa itseään. (Ylä-Outila 2012, 164.)

Parviainen (1990, 65–66) pohtii, kuinka yksi tämän päivän haasteista on ympäristön kehittäminen suuntaan, jossa koko ympäristö tukee ikäihmisen mahdollista kotona asumista. On tärkeää nähdä ikäihminen kokonaisvaltaisesta näkökulmasta käsin katsottuna. Sillä, että tarjotaan riittävät ja kohdennetut sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, pyritään tukemaan ihmisten asumista kotona nykyistä pidempään sekä myöhentää laitoshoidon siirtymistä. Itsenäistä suoriutumista pyritään edistämään esteettömällä ympäristöllä. Liikkumis- ja asiointimahdollisuuksia tarjoamalla pyritään vähentämään yksinäisyyden tunnetta. (Eloranta 2009, 5–9.) Mielestäni Hiekanpään elämänkaarikeskuksen yksi suurimmista näkökannoista on ollut kehittää toimintaa niin, että eri-ikäiset voisivat kohdata toisiaan, sekä toiminta olisi sen muotoista, että se tukisi myös ikäihmisten hyvinvointia.

Toimintaa järjestettäessä on ollut haastavaa saada ikäihmiset liikkeelle. Heiskanen ja Inkilä (2011, 24) viittaavat Pikkaraiseen (2007), jonka mukaan yleisesti ikäihmisten esteet toimintaan osallistumiseen voidaan jakaa sekä yksilöllisiin että

ympäristösyihin. Yksilöön liittyviä syitä ovat muun muassa oma heikentynyt toimintakyky ja siihen liittyvä heikko itsetunto, sekä tunne turvattomuudesta. Ympäristöllisiin syihin kuuluvat muun muassa toimintaan osallistumisen kalleus sekä vuodenaikoihin liittyvät esteet, kuten teiden liukkaus talvella. (Heiskanen & Inkilä 2011, 24.)

Lindqvist (1997, 33) käsittelee ihmistä Jumalan kuvana. Ihminen on luotu Jumalan kuvaksi kristinuskon ihmiskäsityksen mukaan. Luomiskäsityksen mukaan kristinuskon suhde ruumiiseen on positiivinen. Sen mukaan ihminen on elävä sielu, hengen ja ruumiin erottamaton ykseys. Ihmisyys toteutuu ruumiillisuuden, sosiaalisuuden, henkisyiden sekä hengellisyyden ulottuvuuksilla. Ne ovat samanaikaisia näkökulmia ihmisinä olemiseen, eivätkä erillisiä tai eriarvoisia tasoja. Mitä olemme tai koemme sosiaalisina ja henkisinä olentoina, tulee nähtäväksi meidän fyysisessä olemuksessamme ja kokemuksessamme. (Lindqvist 1997, 33–34.)

3.2.1 Fyysisen toimintakyvyn tukeminen

Sosiaali- ja terveysministeriön (2006, 4) mukaan fyysinen toimintakyky käsittää ihmisen kyvyn suoriutua päivittäisistä perustoiminnoista, kuten syömisestä, juomisesta, nukkumisesta, pukeutumisesta, peseytymisestä, wc-käynneistä ja liikkumisesta sekä asioiden hoitamisesta, kuten kotiaskareista ja asioinnista kodin ulkopuolella. Lisäksi terveydentila ja erilaisten toiminnan vajavuuksien esiintyminen voidaan määritellä kuuluviksi fyysisen toimintakyvyn käsitteeseen. Fyysisestä toimintakyvystä puhuttaessa viitataan Koskisen, ym. (1998, 100) mukaan eri elinten sekä elinjärjestelmien suorituskyykyyn, esimerkiksi tuki ja liikuntaelinten kuntoon. Fyysinen vanheneminen etenee eri tahtiin yksilöllisellä nopeudella, ja tämän vuoksi toimintakyvyn heikkeneminen voi olla hyvin erilaista samanikäisillä ikäihmisillä. (Kontio ym. 1986,12).

Kontion ym. (1986, 12) mukaan fyysisestä vanhenemisesta on kehitetty lukuisia teorioita, mutta yksikään ei ole pystynyt ratkaisemaan vanhenemisen ongelmaa. Aejmelaesus, Kan, Katajisto ja Pohjola (2007, 321) ovat sitä mieltä, että väestön

keskimääräinen ikä miehillä on 74,4 ja naisilla 81,5. Elinajanodote on viidessä-kymmenessä vuodessa pidentynyt lähes kaksitoista vuotta. Naisten elinajanodote on pidentynyt hieman voimakkaammin kuin miesten. Huttusen mukaan naiset elävät lähes kuusi vuotta pitempään kuin miehet (Huttunen 2015).

Kun suomalainen mies eli 1940-luvun alussa keskimäärin noin 55 vuotta, on miesten elinajan odote tänään yli 78 vuotta. Naisten elinajanodote on pidentynyt lähes yhtä paljon, 62 vuodesta lähes 84 vuoteen. Miesten ja naisten yhteinen elinajanodote oli vuonna 2014 noin 81 vuotta. Jatkuuko eliniän piteneminen myös tulevaisuudessa? Niin tulee todennäköisesti tapahtumaan. Huttunen viittaa Mika Myrskylän tuoreeseen katsaukseen jonka mukaan vuosina 1975–1977 syntyneiden poikien odotettavissa oleva eliniän mediaani (ikä jonka puolet ihmisistä saavuttaa) on 86 ja tyttöjen 91 vuotta. Luvut ovat toistakymmentä vuotta korkeampia kuin mitä syntymähetken elinajanodotteet antavat ymmärtää. Vuosina 1975–77 syntyneistä naisista noin joka viides elää todennäköisesti vähintään 100-vuotiaaksi, miehistä joka viides vähintään 95-vuotiaiksi. (Huttunen 2015.)

Yhteiskunnassamme ikäihmiset tulevat toimeen pidempään kotonaan. Hyttisen (2009, 48) mukaan yhä useammat yli 80 vuotta täyttäneet asuvat itsenäisesti kotonaan, joskin 75 vuotta täyttäneellä saattaa alkaa ilmetä avun tarvetta. Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskevan laatusuosituksen mukaan tavoitteena on että mahdollisimman moni ikääntynyt voi elää itsenäisesti omassa kodissaan sekä tutuissa asuin- ja sosiaalisissa ympäristöissään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 8).

Kelon ym. (2015, 28) mukaan ennen kaikkea säännöllinen liikunta muutaman kerran viikossa sekä terveellinen ruokavalio ehkäisee kehon vanhenemista sekä ikääntymisen mukanaan tuomia oireita. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2015) on tutkinut, kuinka liikkumiskyky on yksi tärkeimmistä fyysisen toimintakyvyn osa-alueista. Liikkumaan kykeneminen on osa hyvää elämänlaatua, omatoimisuuden ja itsenäisen selviytymisen edellytys. Liikkumisvaikeudet kaventavat ihmisen elinpiiriä, aiheuttavat yksinäisyyden tunnetta ja lisäävät palvelujen tarvetta. Keskeisiä

tekijöitä vanhenevan ihmisen fyysiselle hyvinvoinnille ovat terveellinen elinympäristö, terveyttä tukevat elämäntavat, oikea ruokavalio, liikunta sekä aktiivinen huolenpito kokonaisuudessaan omasta terveydestään (Kontio ym. 1986, 13).

3.2.2 Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen

Kognitiivinen toimintakyky käsittää sosiaali- ja terveysministeriön (2006, 4) mukaan muistin, oppimisen, tiedon käsittelyn, toiminnan ohjauksen ja kielellisen toiminnan. Koskinen, ym. lisäisi tähän luetteloon vielä yleensä ajattelemisen sekä havainnoinnin. Älykkyydellä ei ole yleistä määritelmää mutta Koskinen, ym. määrittelevät sen olevan psyykkisten kykyjen kokonaisuus, ongelmanratkaisun kykyä sekä kykyä selviytyä uusista tilanteista. (Koskinen, ym. 1998, 102.)

Koskisen, ym. (1998, 102) mukaan ennen on ajateltu kognitiivisen toimintakyvyn heikkenevän jyrkästi ja vääjäämättä jo nuoruusiästä lähtien. Tutkimustulokset näyttävät, ettei ikä vaikuta psyykkisiin toimintoihin niin paljon kuin on otaksuttu. Ihmisen psyykkisten sekä fyysisten toimintojen välillä on selvä yhteys. Esimerkiksi jos ihminen masentuu alkaa hän fyysisestikin mennä huonoon kuntoon. Uudemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että erilaiset harjoitukset vaikuttavat myönteisesti kognitiiviseen kyvykkyyteen iäkkäänäkin. Harjoitus voi vaikuttaa sekä niihin iäkkäisiin, joilla suoritustaso on laskenut jyrkästi, että niihin, joilla suoritustason laskua ei ole tai se on vähäistä. Harjoittelulla voidaan lisätä kognitiivista kapasiteettia tai ainakin hidastaa sen heikkenemistä. Se voi aikaansaada 80-vuotiaat saavuttamaan 60-vuotiaiden keskimääräisen suoritustason ja tämä voi säilyä pitkään. Lyhyiden intensiivisten harjoitusten vaikutus voi säilyä vuosia. (Ikääntyneet 2016.)

Muistisairaudet ilmenevät Gothonin (2014, 108) mukaan kognitiivisten toimintojen häiriöinä, kuten muistin heikkenemisenä, puheen tuottamiseen ja ymmärtämiseen liittyvinä ongelmina sekä ajan-, paikan- ja tilannetajun heikkenemisenä. Vanhana ja muistamattomanakin ihminen on ainutkertainen. Gothoni viittaa sielunhoitajaan, jota itse ajattelen tässä tilanteessa korttelikerhon vapaaehtoisena toimijana tai vierailijana, joka voi muistelutuokioilla luoda muistin paranemista. (Gothoni 2014, 108-109.)

Niemisen mukaan vanhuuteen liitetään kognitiivisten, eli tiedollisten, toimintojen heikkeneminen. Kognitiivisia toimintoja muokkaavat monet tekijät, kuten käytetyt lääkeaineet, sairaudet sekä vammat. Kognitiivisten toimintojen tasoon vaikuttavat vanhetessa monet eri tekijät, kaikki niistä eivät kuitenkaan ole väistämättömiä. Kognitiivisten taitojen heikentäviin syihin voidaan vaikuttaa muun muassa ruokavaliolla sekä elinympäristön tekijöillä. (Nieminen 2009, 10–11.)

3.2.3 Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan Koskisen, ym. (1998, 100) mukaan psyykkisten perustoimintojen kuten oppimisen, muistamisen sekä suunnittelemisen sujumista. Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan laajemmin sitä, missä määrin yksilö pystyy tietyssä elämänvaiheessaan käyttämään psyykkisiä voimavarojaan tavoitteidensa ja pyrkimystensä mukaisella tavalla. Psyykkisen toimintakyvyn käsite liittyy ihmisen elämänhallintaan sekä tyytyväisyyteen, mielen-terveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Itsearvostus, mieliala, omat voimavarat ja erilaisista haasteista selviytyminen kuuluvat psyykkisen toimintakyvyn kokonaisuuteen (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, 2006, 4).

Psyykkinen vanheneminen on Lehtisen (1986, 93) mukaan yksilöllistä. Kuinka yksilö mukautuu vanhuuteen, on samansuuntainen kuin hänen kykynsä sopeutua elämänmuutostilanteisiin. Esimerkiksi eläkkeelle pääsy tuo mukanaan psyykkisen muutoksen. Erityisesti ensimmäiset vuodet eläkkeellä koetaan vapautuneeksi, mutta kun tiettyjä vanhenemismuutoksia ilmenee, saattaa syntyä myös ongelmia. Voi olla hankalaa luoda oma elämänrytminsä sekä elämänsä sisältö. Psyykkisen toimintakyvyn vuoksi on tärkeää pyrkiä sinne, missä on toimintaa tarjolla sekä keksittävä mukavaa puuhailua kotona. On myös tärkeää pitää yllä sosiaalista elämää, ja mennä sinne, missä on ihmisiä, tai kutsua heitä luokseen. (Ruth 1983, 53.)

Psyykkiseen vanhenemiseen kuuluu se, että ikäihminen vetäytyy omaan rauhaansa enemmän kuin ennen. Tässä taipumuksena on kuitenkin vaara, että ikäihminen eristäytyy liikaa. Yksin oleminen sekä yksinäisyyden tunne ovat eri

käsitteitä. Yksin oleminen voidaan kokea jopa miellyttävänä asiana, eikä siitä koidu ongelmia. Yksinäisyyden tunne on aina riski mielenterveydelle. (Lehtinen 1986, 93–94.)

Lehtisen (1986, 92) mukaan lähimenneisyyden tapahtumien unohtaminen, sekä herkistymisen tunnetilojen tai mielialan muutoksiin, ovat tyypillisiä piirteitä psyykkiselle vanhenemiselle. Myös tilapäinen ajan ja paikan tajun hämärtyminen sekä orientoitumattomuus ovat normaalia. Tärkeitä asioita ikäihmisen mielenterveydelle ovat sosiaaliset suhteet, sekä tunne itsenäisestä selviytymisestä. Kontion ym. (1986, 13.) mukaan elämäntilanteet sekä vanhenemiseen liittyvät muutokset voivat aiheuttaa mielenterveydellisiä ongelmia. Vanhenemisen sekä kuoleamisen pelko voivat ahdistaa, ja seurauksena voi olla masennustila.

Lehtisen mukaan sosiaaliset suhteet parantavat mielenterveyttä. Mieleltään terve ikäihminen käy ystävien luona, nauttii toisten seurasta sekä pitää muutenkin sosiaalisia suhteitaan yllä. Tällainen ikäihminen osallistuu erilaiseen toimintaan sekä on harmoninen. (Lehtinen 1986, 96.)

Lehtisen mukaan hyvään mielenterveyteen kuuluu tunne kuulumisesta yhteisöön, se että saa tyydytystä elämästään, on kykyä rakastaa, sekä on sopusoinnussa ympäristön asettamien vaatimusten ja oman toiminnan välillä, unohtamatta tervettä todellisuudentajua. Vanhuksen korvaamattomana voimavarana, jonka käyttöä tulee tukea, ovat hänen elämänsä aikana saadut tiedot, taidot sekä kokemukset. Tasapainoista vanhuutta edeltää yleensä sopusointuinen ja turvallinen elämä. (Lehtinen 1986, 95–96.)

Ikäihmisen elinoloilla sekä persoonallisuudella on selvä osuus siihen, kuinka hän vanhenemiseen suhtautuu. Mielenterveyttä tukevia tekijöitä ovat myös fyysinen terveydentila, kohtalainen taloudellinen toimeentulo, hyväkuntoinen ja hyvin varustettu asunto sekä riittävästi harrastustoimintaa. Hyvä terveydentila luo ikäihmiselle mahdollisuuden selviytyä jokapäiväisistä toimista itsenäisesti. (Lehtinen 1986, 96.)

Ruthin (1983, 70) mukaan ikääntymisen myötä tulevat psyykkiset muutokset on todettu vähäisemmäksi kuin aiemmin on otaksuttu. Ikäihmiset ovat näkyvämpi ryhmä yhteiskunnassamme, sekä jokainen vanheneva ikäpolvi on toimintakykyisempi sekä terveempi kuin edellinen. Nykyisillä ikäihmisillä on kaikki edellytykset toimia aktiivisemmassa roolissa kuin tähän saakka on ollut tapana. Tätä ei ole yhteiskunnassamme vielä täysin oivallettu, vaan edelleenkin vanhenemiseen kuuluu menettämistä sekä yhteiskunnasta vetäytymistä. (Ruth 1983, 70.)

3.2.4 Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Koskisen (1983, 91) mukaan sosiaalista vanhenemista on alettu yhä enemmän tarkastelemaan ihmisen elinikäisenä prosessina. Sosiaalinen toimintakyky käsittää kyvyn toimia sekä olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kontio ym. (1986, 30) viittaavat vuorovaikutusteoriaan, jonka mukaan erityisesti vanheneva ihminen kohtaa vaikeuksia merkittävien sosiaalisten suhteiden muuttuessa, tai niiden loppuessa kokonaan.

Koskisen, ym. (1998, 100) mukaan sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan edellisen lisäksi myös itsetuntemusta. Suhteet omaisiin ja ystäviin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, mutta myös vastuu läheisistä ja elämän mielekkyys määrittävät sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi yhteisön tarjoama elämänpiiri, kuten harrastukset, yksin tai toisten kanssa, kotona tai kodin ulkopuolella tapahtuvat, kuuluvat sosiaalisen toimintakyvyn alueelle. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, 4.)

Koskisen (1983,99) mukaan sosiaaliseen vanhenemiseen vaikuttaa ympäristö ratkaisevasti. Ikäihmisen sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä elämäntyylin muotoutuminen riippuu hänen elämänsä aikaisemmista vaiheista ja aineellisista oloista. Sosiaaliset olosuhteet, sekä ihmisen ympäristö vaikuttavat vanhenemisprosessin luonteeseen. Sosiaalisessa vanhenemisessä tarkastellaan ikäihmisen elinympäristön välisiä yhteyksiä, vuorovaikutusta sekä muutosta. (Koskinen 1983,99.)

Vanhenemistapahtuman ymmärtämisen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota näihin ikäihmisen kohtaamiin muutoksiin. Näitä muutoksia ovat esimerkiksi siirtyminen eläkkeelle, lasten muutto pois kotoa, ihmissuhteiden väheneminen, leskeys tai sairaudet. Nämä muutokset koetaan usein kriiseinä, jonka vuoksi ikäihminen tarvitsee usein läheisten tai ulkopuolisen ihmisen tukea. Tällaisista kriiseistä selviytymistä hankaloittaa muun muassa huonot elämäntavat, yksinäisyys tai vaihtelun ja virkistystyksen puute. Kriiseistä selviytymiseen vaikuttaa esimerkiksi kokemus aikaisemmin selvitetyistä kriiseistä, ympäristön ja ystävien tuki sekä eettinen vakaumus. (Kontio ym. 1986, 13.)

Sosiaalisissa voimavarojen arvioinnissa tärkein tietolähde on ikääntynyt itse. Ikääntyneen omat kokemukset sekä ajatukset omista voimavarojensa muutoksista voidaan saada selville erilaisin menetelmin. Tällaisia arviointimenetelmiä ovat haastattelut, kuunteleminen, havainnointi, ikääntyneen elämänhistorian selvittäminen sekä muistelut. Sosiaalisen toimintakyvyn selvittämisessä on tärkeää myös verkostotyö, sekä ikääntyvän läheisten että ikääntyvän kanssa työskentelevien tahojen kanssa. (Aejmelaesus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 55.)

Koskinen on tutkinut kuinka sosiaaligerontologiassa on käytetty erilaisia teorioita. Kaikki nämä sosiaaliset vanhenemisteoriat eivät kuitenkaan täytä tieteellisen teorian vaatimuksia, vaan voivat olla teoreettisia käsitteitä tai ajatusrakennelmia. Tärkeimmät yksilötason vanhenemiseen liittyviä teorioita ovat vuorovaikutus- ja rooliteoriat, elämänmuutosteoriat sekä tasapainoteoriat. Vuorovaikutusteorioissa keskitytään tutkimaan sosiaalisten roolien sekä vuorovaikutuksen muuttumista ikääntymisen myötä, sekä muutoksia joita näistä aiheutuu itse vanhenemiseen nähden. Käytännön työstä tunnetun ns. aktiivisuusteorian mukaan myönteisen vanhenemisen kannalta on tärkeää, että ihmisillä on vanhetessaan runsaasti ihmissuhteita, erilaista vuorovaikutusta sekä mielekkäitä sosiaalisia rooleja. (Koskinen 1983, 88–89.)

Mäkinen, ym. (1993, 66) pohtivat sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseksi sosiaalisen verkoston käsitettä. He viittaavat Raili Gothoniin (1991), joka määrittelee sosiaalisen verkoston yksilön vuorovaikutusverkostojen kokonaisuudeksi. Sosiaalisen verkoston voi jakaa myös sen mukaan, kuinka etäisistä tai läheisistä yhteyksistä on kyse, kuten Kumpusalo (1988) on Mäkinen ym. mukaan tutkinut. (Mäkinen, ym. 1993, 66.)

Kumpusalon (1988) sosiaalisen verkoston jaottelun mukaan primaaritasoon kuuluvat lähisukulaiset sekä perhe, sekundaaritasoon ystävät ja naapurit, sekä tertiääritasoon eli kaukaisimpaan tasoon viranomaiset ja asuinyhteisön ulkopuoliset ihmissuhteet. Tämän jaottelun mukaan voisi Pieksämäen Hiekanpään korttelikerho kuulua ikäihmisen sosiaalisen verkoston sekundaaritason sekä tertiääritasoon välimuotoon. Osalle ikäihmisiä tämä on naapurustoimintaa, jossa kohdataan jo tuttuja kasvoja ja osalle korttelikerho toiminta on asuinyhteisön ulkopuolisten ihmissuhteiden luomista. (Mäkinen, ym. 1993, 66.)

Erityisestä sosiaalituen verkostosta voidaan puhua, kun ikäihminen saa sosiaalista tukea kuitenkin vain osalta sosiaalista verkostoa. Mäkinen, ym. (1993, 66) viittaavat kanssaihminen apua Suomessa 1980-luvun lopulla tutkineeseen Tuula Melkakseen, joka toteaa kuinka ikäihmisten saama apu sosiaalisen verkoston kautta vaihtelee erittäin paljon asuinympäristön mukaan. Ongelmallisimmaksi Melkas ajattelee kerrostaloalueet, joissa ikäihmisillä ei ole muotoutunut luontevaa kanssakäymistä keskenään. Sosiaalinen verkosto muodostuu käytännössä harrastusten parista tavattavista ihmisistä, ammattiauttajista, työtovereista, naapureista, sukulaisista sekä ystäväistä. Sosiaalinen verkosto on ikäihmisille, kuten kelle tahansa suuri voimavara. (Mäkinen, ym. 1993, 66–67.)

3.2.5 Hengellisen toimintakyvyn tukeminen

Ikäihmisen hengellisen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla tuetaan vanhusta mahdollisimman tasapainoiseen elämään ja elämän kokemiseen merkityksellisenä ja mielekkäänä. Mielestäni Ylikarjula (2011,

196) pohtii hienosti sitä, kuinka Jumalan taivas on meidän käsityskykymme ulkopuolella, mutta oleellisinta on kuitenkin se, että olemme Jumalaa lähellä. Uskonosta riippumatta on tärkeää, että ikäihminen voi toteuttaa omaa uskonnollisuuttaan elämässään. Laatiessani Pieksämäen korttelikerhon ohjelmaa, olen ottanut ikäihmisen hengellisen puolen huomioon.

Ikäihmisen uskonnollisuutta, sekä hahmoteltaessa kirkon kasvatustoimintaa, apuna saattaisi olla Glockin ja Starkin muotoilemasta uskonnon selitysmallista. Tätä mallia on käytetty uskonnon sosiologiassa, -psykologiassa ja -pedagogiikassa. Tämän mallin mukaan uskonnollisuus koostuu viidestä osaulottuvuudesta. Ensimmäisenä tulee elämyksellinen sekä kokemuksellinen ulottuvuus, joissa ihminen kokee kohtaamisessa uskonnolliset tunteet. Toisena on ideologinen ulottuvuus, joka sisältää erilaisia uskonkäsityksiä, katsomuksia sekä eettisiä ohjeita. Kolmantena on tiedollinen, intellektuaalinen ulottuvuus, jossa ihmisellä on oman uskonsa tiedollista hahmotusta. Neljäntenä nousee rituaalinen ulottuvuus, joka sisältää uskonnollisen toiminnan erilaisia muotoja. Viidentenä nousee seuraamuksellinen ulottuvuus, jossa on eroteltu se, mitä uskonto voi antaa ihmiselle, sekä velvollisuudet jotka liittyvät toisiin ihmisiin sekä ympäröivään maailmaan. (Kontio, ym. 1986, 20.)

Gerontologisessa ajattelussa on yhä enemmän kiinnitetty huomiota ikäihmisen henkiseen ja hengelliseen hyvinvointiin, sekä sen merkitystä koko ihmisen hyvinvointiin. YK:n vanhenemista käsittelevässä kokouksessa on liitetty uskonnolliset tarpeet osaksi muita tarpeita, jotka liittyvät ihmisen hyvinvointiin kuuluviksi osaluokiksi. On todettu, että elämäntarkastuksen merkitys sekä eettisten kysymysten ratkaiseminen on tärkeämpi tekijä ikäihmisen kriiseissä, kuin esimerkiksi hyvä taloudellinen tilanne. (Kontio, ym. 1986, 21–22.)

Eläkeikään tultua ikäihmiselle on tyypillistä joutua keskelle merkittävää muutosvaihetta elämässään, johon saattavat ajoittua radikaalimmat muutokset kuin mihinkään muuhun elämänvaiheeseen. Osa ikäihmisistä joutuu kohtaamaan fyysisen vanhenemisen aiheuttamia rajoituksia sekä sairauksia. Eläkeikään päästyä ihminen joutuu tarkastelemaan kuvaa itsestään ja mahdollisuuksistaan. Tarkastellessa kristillistä ihmiskäsitystä, kirkon kasvatustoiminnan tavoitteena on auttaa

ihmistä tulemaan tietoiseksi omasta ainutlaatuisuudestaan Jumalan luomana ja lunastamana. Tavoitteena on saada ihminen hyväksymään itsensä mahdollisuuksineen sekä rajoituksineen. (Kontio ym. 1986, 58.)

Kristillisessä ihmiskäsityksessä, sekä persoonallisen uskonelämän kasvatustavoitteessa, on tarkoitus että vanheneva ihminen hyväksyy elämän realiteetit. Tavoitteena on, että ikäihminen hyväksyy toiset ihmiset sellaisina kuin he ovat. Ikäihminen hyväksyisi myös sen, mikä on hyvää ja pahaa hänen elämässään. Tarkoituksena olisi, että ikäihminen osaisi nauttia siitä hetkestä joka on käsillä, sekä hyväksyisi elämässään ne asiat, joita ei voi enää muuttaa. Ikäihmisten tulisi huomata mahdollisuudet jotka ovat vielä jäljellä, sekä niitä käyttämällä kyetä niin täysipainoiseen elämään kuin mahdollista. (Kontio, ym. 1986, 58.)

Ylikarjulan (2011, 190) mukaan länsimaissa on usein korostettu ikääntymisen ja uskonnollisuuden välistä yhteyttä. Useille ikäihmisille uskonnolliset arvot ovat tärkeitä, koska nämä arvot ovat antaneet perustaa, jolle on ollut hyvä rakentaa elämänsä. Ylikarjula on huomannut myös omassa työssään, kuinka uskonnollisuus on myönteinen voimavara ikääntyville, koska tämä antaa elämään mielekkyyttä ja hallittavuutta myöhempien vaiheiden uhkatekijöistä huolimatta. Ylikarjulan mukaan hengellisyys voi olla tärkeä voimavara myös psyykkisen hyvinvoinnin säilyttämisessä. (Ylikarjula 2011, 190-192.)

Kontio ym. (1986, 60) mukaan eläkeikäinen on elämänkaaren vaiheessa, jossa elämänarvot sekä ihmissuhteet nousevat merkittäviksi, ja ne nousevat arvostuksessa korkeammalle, kuin vanhenemiseen liittyvät ulkonaiset muutokset. Eläkeläisten kohortissa uskonnon osuus elämän tulkintakehyksenä näyttää iän mukana vahvistuvan. Aho (2009, 86) pohtii kuinka uskonnolla on suuri merkitys elämän peruskysymyksissä. Hänen mukaansa uskonto yhdistää ihmiset menneeseen, sekä antaa näkökulmaa tulevaan. Uskoon kuuluu myös kokemus olla itseään suuremman, Jumalan, turvassa. (Aho 2009, 86.)

Suomalaisten tutkimusten mukaan miehillä rukoileminen voimistuu noin 65 ikävuoden paikkeilla, kun taas naisilla uskonnollisuuden aallon pohja on ollut noin 20 ikävuoden seudulla voimistuen sitten ikävuosien myötä varsin tasaisesti. Iän

lisääntyessä, sekä omien voimavarojen vähentyessä molemmat sukupuolet kokevat luonnollisempana uskon Jumalaan, sekä rukoilemisen ja sitoutumisen kirkkoon. Vanhempien ikäluokkien uskonnollisuuteen liittyy vahvat perinteet, uskonnonopetuksen suurempi osuus sekä sotien ja puutteen kokeminen. Tulevien eläkeikäisten sukupolvien osalta hengellisen elämän kokeminen voi olla erilaista ja ei niin kirkkoon sitovaa. (Kontio ym. 1986, 22.)

Hengellisen toimintakyvyn tukemisella luodaan parhaimmillaan ikäihmiselle turvallisuuden tunnetta, sekä autetaan suhtautumaan tasapainoisesti nykyhetkeen ja tulevaan, myös kuolemaan. Ikäihmisen hengellistä toimintakykyä tukee se, että hänen kanssaan käsitellään luopumisiin ja menetyksiin liittyviä asioita ja kokemuksia ja pohditaan elämän tarkoitusta. Hengellisen toimintakyvyn tukemisen tarkoituksena on tuoda iloa, toivoa ja voimaa ikäihmisen elämään. Ikäihmisen hengellinen vakaumus, maailmankatsomus ja elämänarvot tarjoavat parhaimmillaan hänelle arvokkaan kokemuksen elämän mielekkyydestä. Hengellisen toimintakyvyn tukeminen auttaa ikäihmistä löytämään merkityksen ja mielekkyyden oman elämän kokonaisuudesta. (Lähdesmäki & Koistinen 2009.)

Kuolema koskettaa meitä kaikkia ja Lähdesmäen sekä Koistisen (2009) mukaan kuolemasta puhuminen kuuluu ikäihmisen hengellisen toimintakyvyn tukemiseen. Usein kuolemassa pelätään elämätöntä elämää tai murehditaan saavuttamattomia päämääriä. Pelätään myös sitä, mitä kuolema tuo tullessaan. Kuolemaan liittyvä ahdistus on yhteydessä elämänhistoriaan. Ikäihmiset, joilla on elämässä ollut vähän muutoksia tai ovat onnellisia olosuhteisiinsa, on myönteinen käsitys sekä elämään että kuolemaan. Tyytyväisetkin saattavat silti surra sitä, että joutuvat luopumaan elämästä. Ikäihminen joka on sairastanut paljon, saattaa kokea kuoleman jopa helpottavana asiana. (Lähdesmäki & Koistinen 2009.)

Ahon (2009, 54) mukaan ikäihmisten hengellistä identiteettiä, sekä yhteenkuuluvuutta luovat yhteiset kokoontumiset. Ikäihminen kokee iän karttumisen myötä tärkeämmäksi osallistumisen Jumalanpalveluksiin, tai ainakin kuunnella se radiosta tai katsoa televisiosta. Ikäihminen kokee tärkeäksi myös osallistumisen yhteisiin hartaushetkiin. Hengellistä toimintakyvyn tukemista ikäihmisillä on erilaisen hartauskirjallisuuden lukeminen. He myös kuuntelevat mielellään muistelmia

sekä Raamatun sanomaa. Hartaushetket sekä kirkolliset toimitukset muistuttavat Jumalan läsnäolosta, ja nämä lisäävät ikäihmisen turvallisuudentunnetta. Ikäihmisille hengelliset laulut ja niiden kuuntelu ovat myös tärkeä osa elämää. Usein he muistavat laulujen sanoja, jotka ovat jo lapsuudesta tai nuoruudesta jääneet mieleen. (Lähdesmäki & Koistinen 2009.)

Korttelikerhossa hartaudella tulee olla tilaa Jumalan puheelle sekä kerhossa olevien puheelle. Hartaushetkeä ajatellen Raamatussa Jumala puhuu meille, rukouksissa ja lauluissa me puhumme Jumalalle. Ahon (2009, 55) mukaan yhteislaulut sekä hartauspuhe ovat keskinäisen yhteyden vahvistajia, siinä saamme olla sisarina ja veljinä Jumalan hoidossa. Myös kuorojen sekä erilaisten lauluryhmien vierailut ovat toivottuja. Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhoon on suunniteltu yhteislaulua, sekä lauluvierailuja tulevat pitämään Hiekanpään päiväkodin lapset. Hiekanpään päiväkodin vierailussa pääsemme yhdistämään myös elämäntapaajattelun, kun lapset sekä vanhukset kohtaavat toisensa.

3.3 Ikäihmisen yksinäisyyden lievittäminen

”Minut on unohdettu kuin olisin kuollut, minut on hylätty kuin särkynyt ruukku.”(Ps. 31:13.)

Niin kuin tuo Raamatun psalmi kertoo, monesta yksin kotona asuvasta ikäihmisestä tuntuu juuri tältä. On erittäin tärkeää, että ikäihmisten yksinäisyyteen puututaan, ja yhteiskunnassamme pyritäisiin siihen, että ikäihmiset saataisiin erilaisiin harrastuksien pariin, pois kotoa, pois yksinäisyydestä. Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhon yksi suurimmista tavoitteista on ikäihmisen yksinäisyyden lievittäminen.

Yksinäisyys käsitteenä on ongelmallinen. Sitä on pyritty selvittämään erilaisista teoreettisista lähtökohdista, kuitenkin selityksistä ei olla yksimielisiä. Yksinäisyys sanana saa eri vivahteita englannin kielen monista eri sanoista, kun taas suomenkielessä kuvataan yksinäisyyttä vain yhdellä sanalla. Rautasalon mukaan yksinäisyyden terminä voi jakaa karkeasti kahteen osaan, joita ovat myönteinen ja kielteinen yksinäisyys. Myönteinen yksinäisyys on toivottavaa, vapaaehtoista

sekä rauhoittavaa. Kielteisessä yksinäisyydessä ihminen kokee ahdistusta, se on pelottavaa sekä tästä tunteesta on vaikea irrottautua, sillä ihmisellä ei ole useinkaan tässä tunteessa voimavaroja. (Rautasalo 2009, 184-185.)

Gothoni viittaa vanhuksen rukouksen psalmin 71 kirjoittajaan. Tämän psalmin kirjoittaja kertoo siitä, kuinka vanhuudessa ihminen pelkää yksinäisyyttä, turvattomuutta ja katkeruutta. Psalmi 71 on rehellinen kuvaus elämän hauraudesta, mutta myös luottamuksesta Jumalaan sekä elämän arvokkuudesta. (Gothoni 2014, 105–106.)

Gothonin (2014, 108) sekä Lukkariniemen (1984, 30) mukaan ihmiset reagoivat yksinäisyyteen kukin persoonallisella tavallaan, joten yksinäisyyden tunteen voidaan sanoa olevan persoonallinen asia. Ihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka onkin muiden seurassa. Toinen taas ei koe yksinäisyyttä vaikka ympärillä ei olisi-kaan ketään. Se, kuinka koemme yksinäisyyden, riippuu siitä, kuinka olemme oppineet olemaan itsemme kanssa. Näslindh-Ylispangarin mukaan yksinäisyys voi olla tietoinen päätös, jossa ikäihminen voi elää yksin kokematta yksinäisyyttä (Näslindh-Ylispangar 2012, 20).

Lukkariniemi (1984, 30) pohtii, kuinka syrjäytetyksi tuleminen ja yksinäisyyden tunne on hyvä erottaa toisistaan. Vanhus saattaa kokea jäävänsä ulkopuolelle sen takia, ettei hän kuule, ja kokea näin ollen itsensä syrjäytetyksi. Yksinäinen ihminen tuntee Gothonin mukaan olevansa erillään muista ja kaipaa muiden ihmisten läsnäoloa. Ikääntyneiden yksinäisyys voi johtua sosiaalisten verkostojen pienenemisestä sekä toimintakyvyn heikkenemisestä. Selittävinä tekijöinä on pidetty myös arjen käytäntöjen muuttumista, yhteisöllisyyden muutoksia, individualismia sekä perherakenteiden muuttumista. (Gothonin 2014, 107–108.)

Se tosiasia, että naiset elävät kauemmin kuin miehet, johtaa Lukkariniemen (1984, 30) mukaan usein naisten yksinäistymiseen. Lukkariniemi (1984, 31) viittaa Ilmari Ruikkaan, jonka mukaan kauan yksin elävän naisen ongelmat voivat kasvaa, kuten laiminlyömällä syömistään. Kelo, Launiemi, Takaluoma ja Tiittanen (2015, 110) tuovat myös esiin naisten yksinäisyyden kokemuksen. Naiset koke-

vat miehiä useammin yksinäisyyttä koska naiset ilmaisevat tunteitaan herkemmin, arvostavat ihmissuhteita sekä ovat ikääntyessään kokeneet jo monta menetystä.

Uotilan mukaan epämiellyttävyyden ja kielteisten seurauksien vuoksi yksinäisyyttä on pyritty vähentämään. Kunnat, kolmannen sektorin järjestöt ja vapaaehtoiset järjestävät erilaisia palveluja ja toimintamuotoja, joiden yhtenä tavoitteena on yksinäisyyden lievittäminen. Uotilan mukaan yksinäisyyden lievittämiseen on myös laajoja tähtääviä interventioita ja tutkimushankkeita, joiden tuloksia on raportoitu kirjallisuudessa. Yksinäisyyttä on pyritty vähentämään ryhmässä tapahtuvien aktiviteetien, kahdenkeskisillä tapaamisilla sekä sellaisen toiminnan avulla, jota ihminen voi tehdä yksin. (Uotila 2011, 30.)

Raili Gothónin (2009, 85) mukaan yksinäisyys on aikamme ongelma. Ikäännyttäessä sekä liikuntakyvyn heiketessä sosiaaliset suhteet vähenevät. Yksinäisyys kuuluu myös Ylikarjulan (2011, 169) mukaan yhteiskuntamme kipeimpiin asioihin. Lähes kolmasosa vanhuksista kärsii yksinäisyydestä. Erilaisissa tutkimuksissa on myös todettu muistin heikkenemisen liittyvän yksinäisyyteen. Mäkinen, ym. (1993, 67) ovat huolissaan yksinäisistä sekä eristyneistä ikäihmisistä, koska he ovat alttiita erilaisille ongelmille. Yksinäinen ikäihminen kokee olonsa esimerkiksi usein hyvin turvattomaksi.

Rautasalon (2009, 187) mukaan yksinäisyys lisää myös ennen aikaisen kuoleman todennäköisyyttä. Iän myötä lisääntyvä yksinäisyys korostaa tekemisen puutetta sekä siihen sisältyy turvattomuuden, ulkopuolisuuden, erillisyyden, arvottomuuden sekä merkityksettömyyden tunnetta. Kaipaus yhteisöllisyyden tunteeseen, sekä siihen että kuuluu johonkin, on luonnollista. Ylikarjula pohtii myös sitä, kuinka usein unohdetaan että iäkkäiden omanarvontunto ja itsekunnioitus riippuvat siitä, kuinka heidän ympäristönsä arvostaa ja kohtelee heitä. Ihmisarvoisuuden kuuluu että voimme kokea yhteenkuuluvuutta. (Ylikarjula 2011, 169–173.)

Vanhuuden myötä ystävyssuhteiden väitetään vähenevän, joka luo osaltaan yksinäisyyttä. Oman näkökulmansa Kontio ym. (1986, 31-32) tuo roolien ja vuorovaikutuksen tarkasteluun vanhenemisprosessissa ystävyssuhteiden käsittely.

Sosiaalisuuden ja ystävyysuhteiden osalta ikäihmiset on hahmoteltu erilaisiin kategorioihin. 'Kosmopoliitilla' on vähän kontakteja lähiympäristöönsä sekä paljon kanssakäymistä naapurustoa kauempan ympäristöön nähden. 'Flegmaatikolla' on vähän ystäviä ja naapurikontakteja. Flegmaatikko on tyytyväinen tähän ja hyvin passiivinen henkilö. 'Yksinäisellä' ikäihmisellä on vähän kontakteja sekä toivoisi niitä olevan enemmän. 'Sosiaalinen' ikäihminen elää aktiivista elämää. Tällaisella ikäihmisellä on paljon sosiaalisia kontakteja eikä hän toivo niitä lisää. Viimeisenä esitellään 'kyltymätön' ikäihminen, jolla on paljon kontakteja sekä toivoo niitä koko ajan lisää. Vanheneva ihminen osaa olla yksin ja kaipaakin välillä omaa aikaansa. Kuitenkin olisi tärkeää, että ikäihmisellä on edes yksi ystävä sekä ryhmä mihin tuntee kuuluvansa. (Kontio ym. 1986, 64.)

Gothónin (2009, 85) mukaan yksinäisyyttä voi lieventää tieto mahdollisuudesta saada tarvittaessa yhteys toiseen ihmiseen. Lehtinen (1986, 91) pohtii, kuinka yksinäisyys merkitseekin usein hylätyksi tulemisen tunnetta. Yksinäisyys saattaa muodostua ahdistavaksi, jos ei ole mahdollisuuksia vaihtaa ajatuksiaan kenenkään kanssa. Kelo, Lauriniemi, Takaluoma sekä Tiittanen (2015, 111) ovat sitä mieltä, että yksinäisyys on tunne siitä, ettei ole ketään, kenen kanssa jutella tai viettää aikaa. Yksinäisyyttä ehkäisee vanhenemista tulkitsevan aktiivisuusteorian mukaan se, että ihmisellä on runsaasti ihmissuhteita, mielekkäitä sosiaalisia rooleja sekä erilaista vuorovaikutusta ympäristönsä kanssa. Persoonallisuuden eheydelle sekä tasapainolle tuhoisia seurauksia voivat aiheuttaa ikääntymiseen liittyvät muutokset vuorovaikutuksessa, lähinnä merkityksellisten kontaktien vähenemisessä. (Kontio ym. 1986, 32.)

3.4 Ikäihmiselle yhteisöllisyyden merkitys ja viriketoiminta

Salmian (2012) mukaan yhteisöllisyydelle ei ole yhtä ainoaa määritelmää. Sillä tarkoitetaan kuitenkin sujuvaa yhdessä tekemistä ja toimimista, jonka tuloksena syntyy jotain uutta. Yleiskäsitteenä yhteisöllisyyttä käytetään kuvaamaan ihmisten välistä yhteistyötä ja monenlaisia yhteistyömuotoja. Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan henkistä tilaa, jossa tapahtuu ihmisten välistä kanssakäymistä, toisista välittämistä ja oppimista. Myös sanalla kiinnostus voidaan kuvata yhteisöllisyyden

tunnetta. Yhteisöllisyyden ajatukseen liittyvät myös terveys sekä hyvinvointi. (Salmia 2012.)

Salmia (2012) viittaa Paasivaaraan sekä Nikkilään (2010), jotka ovat pohtineet mistä yhteisöllisyys koostuu. Heidän mukaansa yhteisöllisyys koostuu vuorovaikutuksesta, yhdessä olemisesta ja tekemisestä, henkilökohtaisesti merkittävistä suhteista, luottamuksesta ja yhteenkuuluvuudesta. Jos yhteisö toimii hyvin, siihen pääsee kuka vain ulkopuolinenkin mukaan sujuvasti. Toimiva yhteisö muodostuu toisiaan kunnioittavista persoonista. Jokainen yksilö rikastuttaa kokonaisuutta tehden yhteisöstä vivahteikkaan sekä mahdollistaa yhteisön kehittymisen. Ylikarjulan (2011, 18) mukaan ikäihmisen voimavarojen kannalta tärkeitä asioita ovat itsensä toteuttaminen, emotionaalinen vuorovaikutus sekä yhteisöllinen osallistuminen. Roivanen (2008, 255) viittaa Sosiaalihuoltolakiin (1982) jonka mukaan sosiaalityön yhdeksi tavoitteeksi asetettiin ylläpitää ja edistää yhteisöjen toimivuutta.

Salmian mukaan ihminen on luonnostaan sosiaalinen olento. Ikäihminenkin tarvitsee toista ihmistä, ja tämä sosiaalisuus nähdään voimavarana. Ryhmän vahvuus perustuu erilaisuuteen, ja lyhytaikaisessa ryhmätoiminnassa tarvitaan vuorovaikutustaitoja. Luottamus ryhmäläisten kesken syntyy ajan myötä. Tärkeää on kuitenkin saada ryhmä toimimaan keskenään. (Salmia 2012.)

Aalto (2000, 17) on pohtinut sitä, millainen on turvallinen ja toimiva ryhmä. Turvallinen ryhmä nostaa esiin parhaat puolemmme sekä koemme saavamme olla juuri sellaisia kuin olemme. Turvallisessa ryhmässä saatetaan paljastaa kipeitäkin asioita sekä kokea syvää hyväksyntää, välittämistä ja arvostusta. Tällaisessa ryhmässä itsetunto vahvistuu sekä huomaamme välittävämme ryhmän muistakin jäsenistä. (Aalto 2000, 17.)

Roivasen (2008, 23) mukaan yhteisöllisen otteen keskeisiä toimintaperiaatteita ovat olleet sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisy, lähipalvelujen kehittäminen ja kansalaisten oma-aloitteisuuden tukeminen. Keskeisenä tehtävänä on ollut vai-

kuttaa kansalaisten elinolosuhteisiin paikallisella tasolla, tukea heidän osallisuuttaan erilaisissa arjen verkostoissa ja vahvistaa heidän kokemustaan täysivaltaisesta kansalaisuudesta. (Roivanen 2008, 23.)

Gothonin (2014, 107) mukaan kuuluminen johonkin yhteisöön luo mielekkyyttä elämään. Korkiamäen, Nylundin, Raitakarin ja Roivasen (2008, 11) mukaan sidokset yhteisöihin tai alueisiin ei ole menettänyt merkitystään, vaikka suvun tai naapurustojen merkitys konkreettisen avun antajina tai henkisen pääoman kasvattajina on vähentynyt. Koskisen (1983) mukaan sosiaalinen vuorovaikutus osallistumisessa sekä ihmissuhteissa on säilynyt suomalaisten ikäihmisten keskuudessa jo pitkään. Lähinnä toimintakyvyn alenemisen vuoksi noin 75–80 ikävuoden tienoilla alkaa ilmetä sosiaalisen vuorovaikutuksen heikkenemistä. Esimerkiksi järjestöihin eläkeläiset kuuluvat samassa määrin, kuin mitä koko väestömme määrästä. Kaupunkimaisessa yhteisössä suomalaisilla ikäihmisillä on lähes päivittäin tapaamisia muiden ihmisten kanssa. (Koskinen 1983, 95.)

Bäckmanin mukaan ikäihmisen vapaa-aika on osa hänen sosiaalista todellisuutta. Ikäihmiselle vapaa-aika voi merkitä mahdollisuutta tyytyväisyyttä edistävään sosiaalisiin suhteisiin. Vapaa-aikaan liittyvää tyytyväisyyttä voidaan arvioida psykologisten, sosiaalisten, informatiivisten, fysiologisten sekä esteettisten tekijöiden avulla. Psykologiseen tyytyväisyyteen liittyy vapauden sekä nautinnon tunne ja osallistuminen. Sosiaalinen tyytyväisyys sisältää ajatuksen suhteista toisiin ihmisiin, sekä stressiin vähenemiseen. Informatiivisella tyytyväisyydellä haetaan uutta tietoa, sekä informaatiota. Fysiologisella tyytyväisyydellä halutaan tuoda esille oma hyvinvointi, sekä terveyteen liittyvät asiat. Esteettisessä hyvinvoinnissa pohditaan ympäristön arvoja. (Bäckman, 1987, 39–40.)

Viriketoimintaa järjestetään ikäihmisille, joiden toimintakyky on vaarassa alentua tai on jo alentunut. Viriketoiminta on omatoimisuutta tukevaa toimintaa, missä ikäihmisen omat voimavarat otetaan huomioon. Toiminta on ennaltaehkäisevää ja terveyttä edistävää toimintaa, jolle on asetettu ennalta tavoitteet. Toiminnalla vahvistetaan ja kehitetään ikäihmisten erilaisia verkostoja. Toiminta tukee osalli-

suutta sekä pyrkii kehittämään ja vahvistamaan asiakkaiden verkostoja. Iäkkäiden terveysliikunnan tavoitteena on kuntoa ja mieltä virkistävä liikuntatuokio yhdessä muiden kanssa. (Jalkanen, Jylhä, Niskala & Nurmela 2014, 4.)

Ylikarjulan (2011, 17) mukaan eliniän pidentyminen merkitsee pääsääntöisesti parempaa hyvinvointia, aiempaa terveitä elinvuosia ja mahdollisuuksia osallistua pitempään vielä työuran päätyttyäkin. Pilkama (1983, 137) pohtii, kuinka siirryttäessä eläkkeelle työaika muuttuu vapaa-ajaksi, ja näin ollen ikäihminen saa päättää itse kuinka tuon vapaa-aikansa viettää. Eläkkeelle jääneellä on mahdollisuus tutustua kulttuuri – sekä harrastustoimintaan, ja kehittää itseään. Kuinka tuon vapaa – ajan kuluttaa, vaikuttaa ikäihmisen hyvinvointiin. Erilaiset harrastotoiminnot pitävät yllä kuntoa sekä henkistä vireyttä. Kontion ym. (1986, 13) mukaan ikäihmiset ovat omaksuneet harrastuksineen matkailun, kerhotoiminnan sekä opiskelun. Harrastuksilla tuntuu olevan positiivinen vaikutus siihen, kuinka elämänmenon sekä oman vanhenemisen kokee. Kontio, ym. (1986, 45) mukaan jo 60 luvulla sekä 70 luvulla järjestettiin ikääntyville viriketoimintaa kerhomuodossa. Kirkon kasvatukselliset näkökohdat ovat tulleet jo tuolloin esille ikäihmisten kerhotoiminnassa. Kerhotoiminnan monipuolistuessa niihin on tullut enemmän eläkeikäisen ihmisen henkistä kasvua tukevaa ainesta. Pieksämäen vanhuspalveluiden sosiaalityöntekijä Mirja Kääriäinen on korostanut sitä, kuinka tärkeää on vanhusien virikkeellinen toiminta ja tuoda se heidän arkipäiväänsä. (Kääriäinen Mirja, henkilökohtainen tiedonanto, 8.12.2015)

Ivanoff (2011, 15) viittaa Haarniin (2010), jonka mukaan aktiivisuutta eläkeiässä pidetään yhtenä onnistuneen vanhenemisen elementtinä. Aktiivisuus ja osallistuminen kerryttävät yleensä myös sosiaalista ja terveydellistä pääomaa. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että eläkeiän osallistuminen ja erityisesti vapaaehtois-toiminta ovat yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Yhteys on havaittu myös kokemuksellisesti, sillä eräässä tutkimuksessa haastatellut eläkeikäiset olivat havainneet osallistumisensa lisänneen hyvinvointia. He myös perustelivat osallistumisensa oman hyvinvointinsa ylläpitämisellä ja lisääntymisellä. (Ivanoff 2011, 15.)

Hiekanpään korttelikerhon tavoitteena oli tukea kotona asuvien ikääntyvien asukkaiden toimintakykyä. Väisäsen (2014, 7) mukaan eri taidemuotoja käyttämällä

voidaan saada aikaan ikäihmisille ainutlaatuisia kokemuksia sekä tarjotaan mahdollisuus kokemusten ja tunteiden käsittelyyn sekä itsensä toteuttamiseen. Ruth (1983) pohtii, kuinka voi olla erilasta kerho- tai ryhmätoimintaa. Ryhmissä tavoitteena on toivon ja omatoimisuuden sekä rohkeuden virittäminen. Keskeistä on myös ihmiskontaktien sekä uusien virikkeiden luominen. Taideryhmiä on mahdollisuus olla monentasoisia, kuten käsityöt tai veistoa, harrastusluonteinen askartelukin sisältää luovaa toimintaa. Askarteluterapian kautta voi harjaannuttaa omaa luovuuttaan. Vanhukset pitävät siitä, kun kokoonnutaan laulamaan yhdessä tuttuja lauluja tai kuuntelemaan suosikkikappaleita. Tanssi voi kuulua myös musiikkipitoiseen ryhmätoimintaan. (Ruth 1983, 69–70.)

Koskisen (1983, 96) mukaan suomalaiset eläkeläiset harrastavat liikuntaa varsin runsaasti kansainvälisestäkin katsottuna. Henkinen vireys auttaa pitämään yllä fyysistä kuntoa ja toimintakyky säilyy pitempään. Viriketoiminnan tarkoituksena on muun muassa tuoda virkistystä vanhusten arkeen ja kehittää heidän henkistä hyvinvointiaan. Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan ylläpitää ja parantaa ja siten vaikuttaa myös kokonaisvaltaiseen elämänlaatuun. (Jalkanen, ym. 2014,4.)

4 KORTTELIKERHON SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Mistä kaikki alkoi?

Toiminnallisen opinnäytetyön aihe lähti liikkeelle keväällä 2015 Pieksämäen kumppanuuspöydän äärestä, johon kuuluu Pieksämäen kolmannen sektorin työntekijöitä sekä kaupungin virkahenkilöitä. Kumppanuuspöydän tavoitteena oli saada korttelikerhotoimintaa eri kaupunkien osiin. Kumppanuuspöydän keskusteluissa on ollut mukana myös Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulun opettajistoa.

Saatuani tämän opinnäytetyön aiheen syksyllä 2015, otin selvää Pieksämäen Hiekanpään elämäнкаarihankeesta sekä osallistuin muutamaan Diakonia-ammattikorkeakoulun opettajien yhteiseen kokoukseen. Kokouksessa pohdimme sitä, mitä haluamme lähteä tavoittelemaan korttelikerhotoiminnalla. Alkutaipaleella minun tuli pohtia myös aikataulua toiminnallisen opinnäytetyön osalta. Sain tietää, että hankkeeseen oli palkattu projektityöntekijä, jonka kanssa tapasimme ja aloimme tehdä tiivistä yhteistyötä hankkeen onnistumiseksi. Sovimme projektityöntekijän kanssa yhteisistä tavoitteista, mihin projektilla pyrimme sekä hahmottelimme kalenteriemme mukaan aikataulutusta kehittämishankkeelle.

Suunnitellessa Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhotoimintaa yksi tavoitteistani on ollut pyrkiä tekemään moniammatillista yhteistyötä. Moniammatillista yhteistyötä olen suunnitteluvaiheessa toteuttanut eri tahojen kanssa kokoontumisilla. Suunnitteluvaiheessa olen kokoustanut eri järjestön edustajien, kuten SPR:n sekä Neuvokkaan kanssa. Hyvin paljon yhteistyötä olen tehnyt projektityöntekijän kanssa, jolla on omat vahvuudet tätä Hiekanpään korttelikerhoa toteuttaessa, kuten yhteydet vanhustyöntekijöihin.

4.2. Korttelikerhon aikataulu, tilat ja budjetti

Teimme Henna Vasaran kanssa konkreettista aikataulusuunnitelmaa kerholle. Aikataulusuunnitelmaa teimme haastatteleamalla ikäihmisten kanssa työskenteleviä työntekijöitä. Otimme myös selvää, ettei ikäihmisille tulisi päällekkäisyyttä muiden menojen suhteen. Keskustelimme palvelutalojen ohjaajien kanssa siitä, mikä heidän mielestään olisi paras aika tälle kerhotoiminnalle. Näin otimme ikäihmisten kanssa työskentelevien työntekijöiden toiveet huomioon. Keskustelimme myös itse ikäihmisen kanssa, ja otimme näin selvää heidän päivärytmistään sekä toiveistaan kerhotoimintaa kohtaan.

Hiekanpään korttelikerhon suunnitteluvaiheessa kävin tutustumassa yhteen Pieksämäellä toimivaan korttelikerhoon. Pieksämäen Kontiopuiston seurakunta-

talolla pidettävässä korttelikerhossa tiistaina 1.12.2015 klo 13.00 alkaen haastattelin muutamaa ikäihmistä vanhustyönopintojani varten. Tässä haastattelussa kävi ilmi, että ikäihmisille on ollut tärkeää kokoontua korttelikerhossa kerran viikossa, sillä siellä he ovat saaneet uusia ystäviä ja ovat kokeneet itsensä tervetulleiksi tähän kerhoon. Tämän vuoksi koin tärkeäksi kerhon kokoontuvan kerran viikossa aina samaan aikaan.

Hiekanpään elämänkaarikeskuksessa toimii ikäihmisten palvelukeskus ja tavoite oli saada korttelikerho Hiekanpään palvelukeskuksen yhteyteen. Henna Vasaran kanssa järjestimme kokouksen, jossa voisimme kuulla elämänkaarikeskuksen palvelutalon johtajaa, ja ehkä sopia korttelikerhotoiminnasta. Tässä kokouksessa, meidän lisäksi, oli mukana kaupungin vanhustyöntekijä sekä Diakoniamammattikorkeakoulun opettajia. Keskustellessa palvelutalon johtajan kanssa, selvisi että ajattelemamme korttelikerhotoiminta olisi haasteellista järjestää näissä tiloissa. Jatkoimme tilojen etsimistä elämänkaarikeskuksessa sekä kartoitimme alueen lähetyvillä olevia tiloja.

Otimme konkreettisesti selvää alueella mahdollisesti käytettävistä tiloista. Arvioimme tilojen hyviä, sekä huonoja puolia ajatellen ikäihmisiä koskevaa kerhotoimintaa. Pieksämäen Seurakuntaopiston rehtorin ja tilojen valvojan kautta saimme korttelikerhotoiminnalle tilat elämänkaarikeskuksesta. Tilat ja tarjoilu kulkivat käsi kädessä. Tilojen käyttöjen ehtona oli, että käytämme kampuksella toimivaa opiskelijaravintola Viikunaa tai opiskelijaryhmää kahvitarjoilussa. Kielteisen vastauksen opiskelijaryhmältä saatuani sovin tarjoiluista ravintola Viikunan kanssa.

Suunnitellessa tätä korttelikerhoa on pitänyt ottaa huomioon myös budjetti. Suunnitteluvaiheessa projektityöntekijä toi esille, että Pieksämäen kaupunki toivoo, ettei kuluja tulisi kaupungille tästä kehittämishankkeesta. Se, että toimimme nol-labudjetilla, toi omat haasteensa hankittaviin tiloihin sekä tarjoiluihin. Tämän vuoksi tarvitsimme jonkin taustavaikuttajatahon, tai sponsorin, joka kustantaisi kahvitarjoilun korttelikerhon ikäihmisille. Projektityöntekijän kanssa päätimme, ettei kynnys kerhoon tulemiselle saa nousta liian suureksi. Vähävaraisilla pitää olla mahdollisuus osallistua korttelikerhotoimintaan. Mielestämme oli tärkeää,

että kerhossa on kahvitarjoilu. Sovimme suunnitteluvaiheessa, että ikäihmisiltä otettaisiin vain vapaaehtoinen kahvimaksu. Korttelikerhon suunnitteluvaiheessa pohdimme myös ruokatarjoilua kerhoon. Tämän ruokatarjoilun ikäihmiset joutuisivat itse maksamaan.

4.3. Korttelikerhon vastuunkantaja

Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa olen kartoittanut Pieksämäen elämäkaarialueen toisen asteen, sekä ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyötykäyttöä tämän Hiekanpään korttelikerhon suhteen. Tavoitteenani oli korttelikerhossa hyödyntää elämäkaarikeskuksen opiskelijoita. Hiekanpään korttelikerhon suunnitteluvaiheessa on ollut tärkeää pohtia opettajien kanssa yhteisten kokousten kautta sitä, kuinka käytännössä saisimme liitettyä opiskelijoiden opetussuunnitelmien sisältöön korttelikerhon pitämistä. Pidin Diakonia-ammattikorkeakoulun opettajien kanssa muutamia palavereita syksyn 2015 aikana, jolloin sain sitoutettua heitä kevään 2015 ohjelman toteutukseen.

Hiekanpään korttelikerhoa suunnitellessa tehtäväni on ollut etsiä joku taustavaikuttajataho. Taustavaikuttajatahon tehtävä olisi ottaa kerhosta kokonaisvastuu sekä vastata korttelikerhon jatkuvuudesta. Mahdollisiksi yhteistyökumppaneiksi ja taustavaikuttajiksi nousivat suunnitteluvaiheessa Pieksämäen kaupunki, Neuvokas, SPR, Pieksämäen seurakunnan diakoniatyö ja mahdollisesti Pieksämäen paikallinen Terveys ry. Suunnitteluvaiheessa pohdimme myös Henna Vasaran kanssa, että korttelikerholle tarvitaan vapaaehtoinen pitäjä. Vapaaehtoisen, tai mielellään kahden vapaaehtoisen, tehtävä olisi joka kerhokerta olla vastaanottamassa ikäihmisiä sekä huolehtimassa vierailijoista korttelikerhossa.

Taustavaikuttajatahoksi Hiekanpään korttelikerholle sain Pieksämäen paikallisen Terveys ry:n, joka vastaa korttelikerhon kokonaisuudesta. Olen kyseisen järjestön puheenjohtaja, joten saatuani järjestön hallituksen suostumuksen, ilmoitin projektityöntekijälle sekä vastaavalle opettajalleni ottavani kokonaisvastuun Hiekan-

pään korttelikerhotoiminnasta sekä toimivani korttelikerhon yhteyshenkilönä. Kokonaisvastuulla tarkoitan, että Pieksämäen paikallinen Terveys ry vastaa korttelikerhotoiminnan tarjoilun rahoittamisesta kevään 2016 ajan, huolehtii vapaaehtoistoimijoista sekä huolehtii korttelikerhon jatkuvuudesta.

Vapaaehtoisen sain Terveys ry:n jäsenistöstä vuoden 2015 joulun aikaan. Tämä vapaaehtoinen on itsekin eläkeläinen, joten tältä osin voisi puhua vertaistukitoiminnasta. Hänen kanssaan korttelikerhoa pitää vapaaehtoisvoimin vanhustyötä opiskeleva opiskelija. Vapaaehtoiset vuorollaan, tai yhdessä vastaavat tilojen käytöstä, tarjoilun järjestämisestä sekä ovat ottamassa vastaan korttelikerhoon tulevia ikäihmisiä ja vierailijoita.

4.4. Markkinointi

Markkinoinnissa on täytynyt ottaa huomioon yhteistyökumppanit. Yhteistyöpala-verissa kaupungin projektityöntekijän kanssa sovimme vastuunjakoja markkinoinnin suhteen. Projektityöntekijä teki Hiekanpään korttelikerhosta mainoksen (LIITE 2), jota muokkaamalla jaan jatkossakin sitä eri tahoille. Suunnitteluvaiheessa ja-oimme tätä mainosta yhteistyökumppaneille sekä eri työntekijätahoille, jotka kohtaavat Hiekanpään elämäntaarialueella tai sen ulkopuolella olevia ikäihmisiä. Tämän lisäksi projektityöntekijä on käynyt jakamassa mainosta suoraan ikäihmisille, jotka hän tietää asuvan elämäntaarialueen lähetyvillä.

Markkinoinnin tehtävä on ollut lisätä palvelun houkuttelevuutta. Opinnäytetyöni kannalta on ollut tärkeää luoda niin sanottuja asiakassuhteita, jotta Hiekanpään korttelikerho toimisi. Markkinoinnin kannalta täytyy ottaa myös huomioon kuka kaiken mainoksen toteuttamisen kustantaa. Olemme olleet Henna Vasaran kanssa onnellisia kun tämän Hiekanpään korttelikerhon mainoksia on kustantanut osaltaan Pieksämäen seurakunta, sekä Terveys ry. Lehtijutut olemme saaneet toteutettua ilmaiseksi. (Markkinointisuunnitelma, ia.)

Teimme yhteistyössä projektityöntekijän kanssa puffin (LIITE 4) Pieksämäen paikallislehteen. Paikallislehdessä mainostimme Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhoa. Pieksämäen lehti kävi tekemässä jutun (LIITE 3) juuri edellisellä viikolla ennen Hiekanpään korttelikerhon avajaisia. Tällainen näkyvyys paikkakunnalla on erittäin tärkeä osa Hiekanpään korttelikerhon onnistumisen suhteen.

4.5. Tämän hetkinen tilanne korttelikerhossa

Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskuksen korttelikerho aloitti toimintansa 13.1.2016. Korttelikerho on kokoontunut kerran viikossa, joka keskiviikko, kello 13–15. Vapaaehtoinen kokooa kerhoon tulevat ikäihmiset Seurakuntaopiston Vihreän salin edustalla, joka sijaitsee Hiekanpään elämänkaarikeskuksen rakennuksessa A. Vihreän salin edustalta vapaaehtoinen ohjaa ikäihmiset oikeaan paikkaan. Vihreän salin ollessa varattu, kerho on ollut salin lähettyvillä olevissa paikoissa. Kerho on kokoontunut, 13.4.mennessä, 14 kertaa. Kokonaisuudessaan, kevään 2016 aikana, korttelikerhokertoja tulee 20 kokoontumiskertaa.

Osallistujat ovat olleet eläkkeelle jääneitä sekä kotona asuvia. Iältään korttelikerholaiset ovat olleet noin 65 -vuodesta 90 -vuotiaisiin saakka. Toimintakyvyiltään korttelikerholaiset ovat olleet erilaisia ikäihmisiä. Toiset ovat erittäin heikkokuntoisia, rollaattoreilla eteenpäin kulkevia ikäihmisiä. Toiset korttelikerholaiset, vaikka olisikin iältään 90-vuotiaita, ovat erittäin hyväkuntoisia ja liikkuvia. Korttelikerhossa ikäihmisten kanssa keskustellessa on käynyt selville, etteivät kaikki ikäihmiset ole elämänkaarikeskuksen lähettyviltä.

Ensimmäisellä kerralla Hiekanpään korttelikerhoon saapui noin kymmenkunta ikäihmistä. Pieksämäen paikallislehden puffin (LIITE 4) ilmestyttyä korttelikerhoon saapui noin parisenkymmentä ikäihmistä. He kävivät muutaman kerran ja tämän jälkeen kävijämäärä alkoi hiipua. Tällä hetkellä, 13.4.2016, kävijöitä on ollut kolmesta viiteen muutaman viimeisen kerran.

Korttelikerholle täytyi keväälle 2015 laatia suunnitelma (LIITE 2). Tämän suunnitelman mukaan ovat niin elämäkaarikeskuksen opiskelijat kuin muutkin tahot käyneet pitämässä kertansa Hiekanpään korttelikerhossa. Hiekanpään elämäkaarikeskuksen opiskelijaryhmiä on ollut mukana toteuttamassa korttelikerhoa. Olen opettajien kanssa laatinut suunnitelman, jolloin eri opiskelijaryhmiä tulee pitämään korttelikerhon kertoja. Diakonia-ammattikorkeakoulusta on käynyt pitämässä kertoja sairaanhoitajaopiskelijat sekä sosionomi + diakoniopiskelijat. Seurakuntaopistosta on käynyt tutustumassa nuoriso- ja vapaa-aikaohjaajaopiskelija, joka tulee myöhemmin kevästä tekemään näytön Hiekanpään korttelikerhossa. Hiekanpään korttelikerhossa on ollut vierailijoita myös SPR:stä, Neuvokkaasta, Pieksämäen kaupungilta vanhustyöntekijä sekä Hiekanpään päiväkodista esiopetusryhmäläisiä.

Nämä yhteistyötahot, jotka ovat käyneet vuorollaan pitämässä kerhokertaa, ovat suunnitelleet sekä toteuttaneet oman harkintansa mukaan mitä milloinkin. Pieksämäen diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat laulattaneet, pitäneet tuolijumppaa, diakoniaopiskelijat pitäneet hartauden sekä paljon muuta. Neuvokkaasta sekä SPR:stä on vierailijoilla ollut muisteluhetkiä vanhoilta ajoilta, sekä oman elämänkerrontaa. Hiekanpään päiväkodin esiopetusryhmä on esiintynyt lauluillaan sekä piirtäneet vanhuksille kuvia.

Valmistun diakoniatyöntekijäksi, joten pidän tärkeänä, että toiminnallinen opinäytetyöni sisältää hengellisen puolen. Hengellisen elämän ylläpitämiseksi Hiekanpään korttelikerhon ohjelmaan on suunniteltu Pieksämäen seurakunta vierailuja kirkkovuoden mukaan kahdesti vuodessa. Koska seurakuntavierailuja on suunniteltu olevan näin vähän, suunnitteluvaiheessa toin esille diakoniaopiskelijoille odottavani heiltä hartauselämää Hiekanpään korttelikerhoon.

Minun roolini tässä toiminnallisessa opinäytetyössä, kuten jatkossakin, on olla Hiekanpään korttelikerhon taustavaikuttaja sekä vastuuhenkilö. Taustavaikuttajana olen pitänyt huolen että kerhotoiminta lähtee käyntiin. Pidän huolen, että korttelikerho toimii ja että korttelikerholla on jatkuvuus. Minulle tulee laskut Hiekanpään korttelikerhon tarjoilusta, ja pidän huolen siitä, että Terveys ry. maksaa laskut. Taustavaikuttajana pidän huolen myös vapaaehtoistoimijan jaksamisesta.

Jos vierailija peruu tulemisensa kerhoon, vastuuhenkilönä ilmoitan eteenpäin tiedon vapaaehtoistoimijoille, että he osaavat suunnitella ohjelmaa kyseiselle kerhalle.

Vapaaehtoistoimijoita on ollut nyt kaksi Hiekanpään korttelikerhossa, vertaisohjaaja sekä vanhustyönopiskelija. Ensimmäiset pari kokoontumiskertaa meni niin, että vapaaehtoistimija oli yksin paikalla. Sitten minulle soitti vanhustyötä opiskeleva nuori nainen, joka innostui ajatuksesta tulla Hiekanpään korttelikerhoon vapaaehtoistimijaksi. Vapaaehtoistimijoiden tehtäviin kuuluu ovien aukaiseminen sekä sulkeminen, he siis tulevat ensimmäisinä ja lähtevät viimeisinä. Vapaaehtoistimijat ottavat vastaan korttelikerhoon tulevat, pitävät huolen että tarjoilu toimii, ovat vierailijoiden apukäsinä, sekä ovat kaikin puolin läsnä ja mukana kerhokerroilla omien voimavarojensa mukaan. Jos jostain syystä vierailija ei saavukaan paikalle, on vapaaehtoistimijan tarkoitus järjestää ohjelmaa korttelikerhoon tuleville ikäihmisille.

Koskiahon (2002, 457) mukaan vapaaehtoistointaa ohjaavat osittain samanlaiset periaatteet kuin ammatillistakin toimintaa. Vapaaehtoisten osaamisen ydin on elämäkokemus sekä usein myös tieto samassa tilanteessa olemisesta sekä siitä selviytymisestä. Vapaaehtoinen on kanssakulkija, joka kohtaa toisen ihmisen, jakaa hänen kanssaan aikaansa, ja ajatuksia sekä osaamistaan. Vapaaehtoinen on usein kuuntelija, huolten jakaja sekä auttaja. (Koskiahon 2002, 457.)

Jääskeläisen (2002) mukaan vapaaehtoistimijoiden ollessa voimavara lähiyhteisönsä keskellä, he toteuttavat kristillistä lähimmäisvastuuta käytännössä. Ikääntyneitä koskevien tutkimusten perusteella voidaan todeta, että vapaaehtoisen kokiessa tarpeellisuuden tunnetta, hänen elämänlaatunsa on hyvä. Jos vapaaehtoinen katsoo itsellään olevan riittävästi tekemistä, hän ei tunne itseään yksinäiseksi tai turvattomaksi. Kontio ym. (1986, 64) mukaan vuorovaikutusta sekä aktiivisuutta voidaan lisätä antamalla vastuu ohjelman suunnittelusta sekä toteutuksesta ikäihmisille itselleen. Tämän vuoksi oli tärkeää, että vapaaehtoistimijaksi saimme vertaisen eläkeläisen, joka ottaa vastaan kerholaiset sekä vierailijat.

Opiskelijaryhmien, sekä muiden vierailijoiden rooli Hiekanpään korttelikerhossa on toteuttaa omalla kerrallaan se ohjelma jonka ovat suunnitelleet. Heidän tehtävänsä on ottaa vastuuhenkilöön yhteys, jos heillä on kysyttävää korttelikerhon käytänteistä, kuten tiloista tai tarjoiluista, sekä ilmoittaa vastuuhenkilölle jos ei pääsekään paikalle. Heidän tehtävänä on myös auttaa vapaaehtoistoimijoita sekä ikäihmisiä.

5. TOIMINNAN ARVIOINTIA JA TULOKSIA

5.1 Hiekanpään korttelikerholaisten haastattelu

Kuullessani, että Hiekanpään korttelikerhotoiminnassa käyneiden kävijämäärä on hiipunut, kävin 23.3.2016 Pieksämäen seurakunnan edustajana pitämässä ikäihmisille hartauden, sekä samalla kerralla oli tarkoitus arvioida toimintaa. Paikalla oli kolme naispuolista ikäihmistä. Olin laatinut 12 kysymystä (LIITE 5), joiden perusteella arvioin toiminnallista opinnäytetyötäni.

Ensimmäinen kysymykseni oli, mikä on ollut hyvää teidän korttelikerhossa. He vastasivat että: ”on paikka jonne lähteä, ohjelmanumerot, yhdessäolo sekä jutteluokiot”. Seuraavaksi kysyin, mitä he toivoisivat vielä kerhossa olevan, tai olisiko heillä kehittämisideoita kerhoon. Toiveena nämä kolme ikäihmistä esittivät tuolijumppatuokioita, vierailijoita sekä enemmän päiväkerholaisten vierailuja. Jostain syystä tämä kysymys herätti ikäihmisillä ajatuksen siitä, kuinka samaan aikaan on muutakin kerhotoimintaa. Kolmas kysymykseni sisälsi ajatuksen, että onko ollut hyvä kun vierailijoita on ollut joka kerta. Näiden kolmen ikäihmisen mielestä oli hyvä että vierailijoita oli ollut joka kerta, ja on ollut ohjelmaa tässä korttelikerhossa. Neljäs kysymykseni liittyi siihen, olisiko kerholaisilla vielä toiveita vierailijoiden suhteen. Tulisiko heille mieleen joku ihminen esimerkiksi tuttavapiiristä, jota voisi kysyä vierailijaksi tähän korttelikerhoon asiantuntijaksi. Näille kolmelle korttelikerholaiselle ei tullut siinä tilanteessa ketään mieleen.

Viides kysymykseni oli, mikä heidän mielestään olisi tärkeää huomioida jatkoa ajatellen. He nostivat esiin kuljetuksen, esimerkiksi kimpapakyyti mahdollisuuden, sekä mainostuksen ja markkinoinnin tärkeyden. Kuudennessa kysymyksessä kysyin aikataulusta, että oliko kello 13–15 sopiva aika kokoontumiselle. Aikatauluihin ikäihmiset korttelikerhossa olivat tyytyväisiä. Keskiviikkona puolen päivän jälkeen on ollut hyvä aika tulla kerhoon. ”Se on juuri päiväkahvin aikaan”, eräs korttelikerholaisista sanoi. Heidän mielestään on ollut hyvä aloittaa korttelikerhotoiminta kahvilla, eikä vapaaehtoinen kahvimaksu ole tuottanut ongelmia, joita seitsemännessä kysymyksessä kysyin.

Kahdeksas kysymykseni sisälsi Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskuksen Vihreän salin, josta kysyin, onko se paikkana ollut hyvä. He kokivat erittäin hyvänä paikkana pitää elämänkaarikeskuksen Vihreässä salissa korttelikerhoa. Kysyessäni korttelikerhoon tulleilta ikäihmisiltä yhdeksännen kysymyksen, onko siirtyminen ollut hankalaa, koska korttelikerhotoiminta ei aina kokoonnu Vihreässä salissa. Vihreän salin ollessa varattu, kerho on ollut salin lähettyvillä olevissa paikoissa. Näiden kolmen ikäihmisen mielestä siirtyminen ei ole tuottanut ongelmia.

Kymmenennessä kysymyksessä kysyin tarvitaanko heidän mielestään korttelikerhoon ruokapalvelua. Heidän mielestään ei tarvita. Seuraavaksi keskustelimme siitä, mitä he tulevaisuudessa haluaisivat. Kysyessäni yhdennentoista kysymyksen, haluaisivatko he esimerkiksi käydä vierailulla jossakin korttelikerhon aikaan, sain vastaukseksi että Neuvokkaan toimintaan olisi mukava tutustua enemmänkin. Ikäihmiset pohtivat siinäkin kuljetuspalvelua. Viimeisessä kysymyksessä halusin mielipiteen esitteestä. Esitteen toimivuudesta he olivat sitä mieltä, että on hyvä nähdä mitä minäkin keskiviikkona tapahtuu.

5.2 Opiskelijoiden palaute

Opinnäytetyön arviointia varten laitoin opiskelijoille kyselyn (LIITE 6), jotka olivat käyneet pitämässä Hiekanpään elämänkaarikeskuksen korttelikerhoa. Vastauksia sain neljältä diakonia opiskelijalta. Kysyin heiltä neljä kysymystä, sekä viidennen kohtaan jätin tilaa vapaalle sanalle.

Ensimmäiseksi kysyin heiltä, kuinka he olivat kokeneet yhteistyön koulun sekä elämänkaarikeskuksen välillä. Kolmen mielestä kokemus oli ollut hyvä. Kaksi opiskelijaa kommentoi, kuinka on ollut hyvä, että opiskelijaryhmiä käytetään tällaiseen toimintaan, ja näin opiskelijat saavat käydä niin sanotusti harjoittelemassa ikäihmisten parissa tehtävää työtä. Yksi oppilaista oli hiukan pettynyt tähän yhteistyökuvioon. Hänen mukaansa oppilasryhmää ei oltu informoitu tarpeeksi hyvin toiminnasta.

Toinen kohta kyselyssä koski opiskelijoiden kokemusta vapaaehtoistoimijan läsnäolosta Hiekanpään korttelikerhossa. Kaikki neljä opiskelijaa oli sitä mieltä, että vapaaehtoistyöntekijä etsi vielä paikkaansa kerhossa, ja tämä oli valitettavasti näkynyt. Vapaaehtoistyöntekijä oli heidän mukaansa lähtenyt ennen ikäihmisiä pois korttelikerhosta, eikä ollut esitellyt vierailijoita. Korttelikerhon aikaan hän oli ollut taustalla.

Kolmas kysymykseni sisälsi kehittämisideoita Hiekanpään korttelikerhon suhteen. Yksi opiskelijoista ei oikein osannut vastata, koska ei tiennyt, mitä aikaisimmilla korttelikerhokerroilla on ollut. Toinen opiskelija kommentoi, kuinka tärkeää olisi, että joku taustayhteisö tai joku henkilö ottaisi kokonaisvastuun tästä kerhosta. Kolmannen vastauksista nousi esiin, kuinka opiskelijaryhmä on pohtinut kampuksella olevan monenlaista väkeä, ja tätä kannattaisi hyödyntää maksimissaan. Tämän opiskelijan mukaan erilaisuus on rikkaus ja elämänkaarikeskuksen kampusalueella erilaisuudesta löytyisi paljon mahdollisuuksia: ”Olipa se vain hartauden pitoa tai koko kerhokerran vetämistä tai keskustelemaan tuloa tai vaikkapa yhdessä huivien tekoa tai muuta toiminnallista yhteistä puuhaa. Kerholaiset voisivat lukea nuorille tai nuoret lukea heille. Tai he voisivat rakentaa yhdessä näytelmän tai jonkun muun ohjelman koko kampusväen iloksi”. Neljännen opiskelijan mukaan tammikuussa kerhoon tulleet ikäihmiset ovat olleet motivoituneita. Hänen mukaansa olisi hyvä että kerhopaikka olisi vakio, sillä kerhopaikan vaihtuminen on aiheuttanut hämmennystä.

Neljännessä kysymyksessä otin selvää heidän kerhokertansa sisällöstä, sekä kysyin kuinka he olivat kokeneet kerhokertansa. Heidän kerhokertansa oli sisältänyt

kahvittelua, hartauden, keskustelua kasteesta, muistelua, tietovisaa sekä yhteislauluja. Yksi vastaajista oli ollut tarkkailijana, joten hän pohti, oliko siinä liikaakin ohjelmaa yhdelle kerralle. Hänen mukaansa ikäihmiset alkoivat jo väsyä. Yhden vastaajan mukaan oli jäänyt hiukan epäselväksi, paljonko heille oli varattu aikaa ohjelman toteuttamiselle.

Viides kohta oli kysymyksissäni vapaan sanan kohta. Yksi opiskelijoista oli jäänyt pohtimaan äänentoistoa tilaan, kun ikäihmisistä on kyse. Hän kuitenkin toivoi, että vetäjien ääni oli ollut kuuluva. Toinen pohti ohjelman sisältöä, mitä he olivat toteuttaneet. Hän oli onnellinen myös siitä, että porukkaa oli ollut sopivasti ja aika riitti kaikille kertomaan omista muisteloistaan. Kolmas kävi läpi vielä vapaaehtoistoimijan käyttäytymistä. Hän toi esille myös huolensa paikan vaihtuvuuden suhteen. Vastanneet opiskelijat toivat esiin myös Hiekanpään korttelikerhoon tulleiden ikäihmisten kiitollisuuden kerhotoiminnasta, sekä toivovat kerhotoiminnan jatkuvan vielä tämän opinnäytetyön valmistumisen jälkeenkin.

5.3 Tuloksien arviointia

Haastatteluni sekä kyselyni tulosten ote on hyvin pieni. Hiekanpään korttelikerholaisia oli paikalla haastattelun aikaan vain kolme. Opiskelijat olivat saman alan opiskelijoita, jotka olivat vastausten perusteella olleet samaan aikaan pitämässä kerhoa. Tämän vuoksi mielestäni ei voi puhua mistään laadullisesta tutkimustuloksesta. Pohdin, mikä olisi haastattelun sekä opiskelijoille tarkoitetun kyselyn tutkimuksen tavoite. Tavoite on ollut saada kuulla itse kohderyhmää, sekä kerhotoiminnan toteuttajia. Tekemäni haastattelut, sekä kyselyt opiskelijoille, ovat suuntaa antavia korttelikerhotoimintaa ajatellen. Tämän haastattelun sekä kyselyn myötä saan näkökantoja mihin suuntaan elämänkaarikeskuksen korttelikerhotoimintaa tulisi kehittää.

Kontion ym. (1986, 72) mukaan on tärkeää, että ikäihmiselle annetaan mahdollisuus vaikuttaa häneen liittyvissä asioissa. Ensimmäisessä kokoontumisessa, 13.1.2016 oli noin kymmenkunta kerholaista. Kyselin jo silloin yleisesti heiltä, mitä

he toivoisivat tehtävän kevään aikana kerhossa. Vastauksena oli, että he tahtoisivat laulaa, tuolijumppaa, kahvitella yhdessä sekä saada itseään koskevista asioista tietoutta. Nämä toiveet olivat samoja, mitä haastateltavatkin toivoivat. Haastateltavat ikäihmiset olivat tyytyväisiä Hiekanpään korttelikerhotoimintaan. Tämä näkyi vastauksessa ensimmäiseen kysymykseen. Heidän mielestään oli hyvä, että oli paikka jonne lähteä ja yhdessäolon tunne on ollut tärkeä kokemus ikäihmisille.

Hiekanpään korttelikerholaiset toivoivat erilasten vierailijoiden jatkuvuutta kerhotoiminnassa. He olivat iloisia varsinkin alueella toimivan päiväkerhon vierailuista. Tästä tulkitsin, että elämänkaariajatus on tässä mielessä toteutunut. Korttelikerhon vierailijat ovat tuoneet tuokioihin hyvin erilaista toimintaa. Ryhmäläiset ovat saaneet osallistua järjestettäviin tuokioihin täysin omien voimavarojen mukaisesti.

Osallistuminen Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhotoimintaan on ollut osallistujille täysin vapaaehtoista sekä ilmaista. Ikäihmiset olivat tyytyväisiä, että heille tarjottiin kerhossa kahvit, ja vapaaehtoinen kahvimaksu ei ollut noussut kynnyskysymykseksi korttelikerholaisille. Tarkoitus oli, että kaikki voivat osallistua korttelikerhoon, ja kahvimaksu ei saa nousta esteeksi toiminnalle.

Aikatauluihin sekä esitteeseen (LIITE 2) korttelikerholaiset olivat olleet tyytyväisiä. Aikatauluista tuli hiukan ristiriitaista tietoa, sillä kysyessäni suoraan aikatauluun liittyvän kysymyksen, sain vastaukseksi että aikataulu oli hyvä. Kuitenkin kakkoskysymyksen kohdalla nousi pintaan ajatus, kuinka samaan aikaan Pieksämäellä olisi ikäihmisille päällekkäistä toimintaa. Näkyvyyden kannalta esitteen lisäksi ikäihmiset painottivat markkinoinnin sekä mainostuksen tärkeyttä.

Vihreä sali oli ollut ikäihmisten mielestä hyvä kokoontumispaikka. Mielestäni Seurakuntaopiston Vihreä sali on erinomainen paikka järjestää kerhotoimintaa. Salin vieressä on inva wc, ja sisääntulossa ramppi, josta rollaattorin tai pyörätuolin kanssa on helppo tulla sisälle taloon. Itse salissa on pitkä pöytä jonka ääressä on helppo juoda kahvit kuin pitää tuolijumppaa.

Minussa huolta on herättänyt ajatus, että onko kerholaisia lähtenyt pois siksi, että korttelikerhotoiminta ei aina kokoonnu Vihreässä salissa. Näiden kolmen ikäihmisen vastauksen perusteella paikan vaihtaminen ei ole tuottanut ongelmaa. Kuitenkin opiskelijoiden vastauksissa tuli esille, että paikanvaihtaminen olisi hämentänyt joitain ikäihmisiä.

Väisäsen (2014, 113–114) mukaan iäkästä motivoiva tekemisen tai toiminnan kohde edellyttää sellaista ympäristöä tai yhteisöä, jossa toiminta on mahdollista toteuttaa. Toimintakyvyn vajeet saattavat estää ikäihmisen toimintaan osallistumisen. Ongelman voivat muodostaa myös kuljetusjärjestelyt. Vaikka iäkkäällä henkilöllä olisi halua ja voimavaroja sosiaalisiin kontakteihin, hän ei välttämättä pääse osallistumaan tapahtumiin, jos ei pääse tapahtumapaikalle kulkemaan. Kun toimintaa järjestetään lähipalveluna, osallistuminen on helpompaa.

Tekemässäni haastattelussa ikäihmiset nostivat esiin kuljetusjärjestelyn. Tärkeimpinä kehittämiskohteina Parviainen (1990, 65) näkee esimerkiksi ikäihmisen kuljetuspalvelut. Hiekanpään korttelikerholaiset toivoivat vierailua Neuvokkaan, ja pohtivat muutenkin, kuinka tehdä helpommaksi tuleminen elämänkaarikeskuksen korttelikerhoon. Jos Hiekanpään korttelikerholaiset lähtevät käymään jossain vierailulla kerhon nimissä, on mielestäni taustajärjestön hoidettava kuljetus. Projektityöntekijä Henna Vasara yritti korttelikerhon suunnitteluvaiheessa saada kuljetuspalveluja ikäihmisille korttelikerhoamme varten. Projektityöntekijä ei kuljetuspalvelua onnistunut samaan. Tämä on vielä tuleva haaste, johon yritetään löytää vastausta.

Opiskelijat olivat olleet tyytyväisiä elämänkaarikeskuksessa toteutettavaan korttelikerhotoimintaan. Opiskelijat pääsivät käytännössä suunnittelemaan sekä toteuttamaan ikäihmisille suunnattua toimintaa. Opiskelijat kokivat tämän käytännön toiminnan hyvänä. Opiskelijoiden vastauksista jäin pohtimaan, tulisiko minun jatkossa käydä konkreettisesti kertomassa opiskelijoille, mikä tämä korttelikerho on, sen taustaa ja tavoitteita ja kertoa tämän hetkistä tilannetta. Jotenkin tuntui että se oli hukassa opiskelijoilta. Vastauksessa tuli esille, ettei opiskelijaryhmää oltu informoitu tarpeeksi. He eivät tienneet vastauksista päätellen, että kerhotoi-

minnalla on taustavaikuttaja, eivätkä tienneet omaa tai vapaaehtoisen roolia korttelikerhoa ajatellen. Opiskelijoiden vastaus vapaaehtoisen toiminnasta sai minut huolestumaan. Tämä palaute sai minut käymään vapaaehtoisen luona keskustelemassa vertaisohjaajan roolista. Kuitenkin keskustellessa vapaaehtoisen kanssa, sain kuvan että kaikki toimii. Joten verraten opiskelijoiden vastauksiin, olin hiukan hämmäntynyt.

Opiskelijat toivoivat korttelikerhotoiminnan jatkuvan vielä opinnäytetyön valmistumisen jälkeenkin. He toivat esiin ikäihmisten kiitollisuuden kerhotoiminnasta. Tämän vuoksi olen kiitollinen että sain kyselyn kautta opiskelijoilta kehittämisideoita tulevaisuutta ajatellen. On hyvä ottaa palautetta, tai tehdä kyselyjä kerhotoiminnan vierailijoilta, sillä he katsovat toimintaa erilaisin silmin kuin toiminnan taustavaikuttaja.

5.4 Korttelikerhon tulevaisuus

Pieksämäen elämänkaarikeskuksen korttelikerhon tulevaisuus näyttää tällä hetkellä haasteellista. Hiekanpään korttelikerhosta on hiipunut väkeä. Tämän vuoksi korttelikerhotoiminta Hiekanpään elämänkaarikeskuksen alueella voi olla uhatuna. Jos kerholaisia on niinkin vähän kuin kolme, pohdin kannattaako toimintaa jatkaa kauan, tai suunnitella syksylle ohjelmaa. Opinnäytetyötä ajatellen pitää miettiä syitä, miksi väkimäärä on vähentynyt niin paljon, kun alussa on ollut kymmenkunta ikäihmistä kerhossa. Toivon, että korttelikerholaisten väkimäärä on hiipunut sairastumisien tai liukkaiden keliä vuoksi, joita nyt keväällä on ollut. Toivon, että markkinoinnin myötä saamme jälleen osallistujia tulemaan Hiekanpään korttelikerhoon.

Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhotoiminta näyttää osaltaan myös valoisalle. Olen saanut taustavaikuttajaksi Pieksämäen Terveys ry:n, josta tuli kerholle vapaaehtoinen pitäjä. Pieksämäen Neuvokkaan sekä SPR:n kanssa on sovittu palaveriaika tulevasta syksyn katsauksesta, ja he ovat lähteneet hyvin tähän toimintaan mukaan. Keväällä 2016 pitää vielä kerätä yhteen yhteistyötahot, sekä pohtia

uusiakin yhteistyötahoja. Näiden yhteistyötahojen kanssa pitää tehdä suunnitelma tulevasta syksystä.

Tulevaisuutta ajatellen on tärkeää, että pääsen henkilökohtaisesti Kumppanuuspöydän ääreen kertomaan Hiekanpään korttelikerhosta. Olisi tärkeää saada toinen taustavaikuttajataho, jottei minun yksin tarvitsisi kantaa huolta kerhotoiminnan jatkuvuudesta sekä toimivuudesta. Vuorikoski (1968, 7) pohtii, kuinka ikäihmisten kuntoutuksen sekä sairauksien ennaltaehkäisevällä kentällä ei mikään ryhmä, seura, tai seurakunta voi toimia yksin. Yhteisen päämäärän saavuttamiseksi olisi hyvä sekä yksityisesti että yhteisöjen puitteissa työskennellä samalla kentällä jo aikaisessa vaiheessa ennaltaehkäisevän näkökulman saavuttamiseksi. Tämän vuoksi on tärkeää, että tulevaisuudessakin saisimme moniammatillisen työryhmän kootuksi pohtimaan Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhotoiminnan tulevaisuutta.

Mäkisen (1993, 74) mukaan järjestetään yhteisvoimin kursseja vapaaehtoistyöntekijöiden kouluttamiseksi sekä muodostetaan erilaisia yhteistyökuvioita, joissa sekä apua tarvitsevat että vapaaehtoiset auttajat kohtaisivat toisensa. Viranomaisten sekä vapaaehtoisjärjestöjen tulee yhteisen työryhmän avulla sopia toiminnasta yhteistyövoimin. Jos yhteistyötä ei tehdä, tuki ei kohdennu välttämättä parhaalla mahdollisella tavalla, eivätkä vapaaehtoiset saisi kaipaamiaan tietoja sekä apua tarvittaessa. Tulevaisuudessa pyrin linkittämään Hiekanpään korttelikerhon vapaaehtoiset Pieksämäen seurakunnan diakoniatyön vapaaehtoistoiminnan koulutuspäiviin. Kiinteällä yhteistyöllä voidaan sopia myös työnjakoa toiminnassa. Yhteistyöhön perustuvaa työtettä tullaan tarvitsemaan jatkossa yhä enemmän. (Mäkinen, ym. 1993, 74.)

Tänä keväänä tulee pohtia kahvitusta ensi syksyn osalta korttelikerhossa. Taustavaikuttajataholle on ollut kallista kustantaa korttelikerhon kahvitusta ikäihmisille. Kahvitusta linkittyy tilojen käyttöön, joten tulevaisuutta ajatellen pitää pohtia myös olisiko käytettävissä toisia tiloja, jossa voisi itse keittää kahvit. Näin taustavaikuttajataho voisi edelleen tarjota kahvituksen, koska se tulisi halvemmaksi. Elämän-

kaarikeskuksessa opiskelee nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajia, heillä on osuuskunta. Tulevaisuudessa voisi kysyä myös heiltä, ottaisivatko he vastuun kahvituksesta korttelikerhoon ja tienaisivat näin osuuskuntaan rahaa.

Olen vapaaehtoiselta kuullut, kuinka ikäihmiset toivoisivat jatkuvuutta kerhotoiminnalle myös kesän aikaan. Olen pohtinut voisiko Pieksämäen seurakunnan kanssa tehdä yhteistyötä tilojen suhteen. Kesän aikaan voisi järjestää kerran kuussa seurakuntatalolla, joka on lähellä elämäntoimintakeskuksen tiloja, Hiekanpään korttelikerholaisten tapaamisen. Näin olisin ottanut huomioon ikäihmisten toiveet. Kirkon vanhustyön teeseissä, vanhustyön strategian pohjalta, sanotaankin kuinka vanhuksella tulee olla oikeus yhteyden ja vuorovaikutuksen kokemiseen sekä lähimmäisenrakkauteen (Sakasti, ia). Se, että yhteydenpito korttelikerhoon ikäihmisiä, tai vapaaehtoisia kohtaan, ei kesän aikaan lopu, on mielestäni tärkeää.

5.5 Kehittämisaiheita tulevaisuuteen

Suunnitellessani tätä opinnäytetyötäni Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhoa, kävin tutustumassa Kontiopuiston korttelikerhotoimintaan. Lyhyestä keskustelutuokiosta Kontiopuiston korttelikerhossa ikäihmisten kanssa tuli sellainen olo, että näillä on vielä asiat suhteellisen hyvin. Mutta entä ne iäkkäämmät ihmiset, jotka jäävät yksin kerrostalonsa yläkertaan makaamaan ja kukaan ei käy heitä katsomassa. Toivottavasti joku löytää tiensä heidänkin luo.

Lappalainen (1995, 9) pitää tärkeänä, että oikean palvelun kohdentaminen ikäihmiselle oikeaan aikaan on vanhustyössä hyvä tavoite. Tästä nousee kehittämisaiheen idea, jota on pohdittu Pieksämäen kaupungin kumppanuuspöydänkin ääressä ennen opinnäytetyöni alkamista. Voisiko kartoittaa Pieksämäellä olevien ikäihmisten asuinalueita, ja toteuttaa korttelikerhotoimintaa heidän kerrostaloalueilla. Löytyisikö esimerkiksi kerrostaloista joitain kerhohuoneita, tai voisiko jostain tyhjistä huoneistosta tehdä ikäihmisten kerhotilan? Näin korttelikerhotoiminta ei olisi ikäihmisistä ainakaan kaukana.

Ruikan (1972, 257) mukaan vapaaehtoista osallistumista edellyttävillä toiminnoilla on ominaista, että niihin hakeutuvat virkeät ja toimintakykyiset ikäihmiset. Ne ikääntyvät, jotka nimenomaan ehkäisevässä mielessä tarvitsisivat virikkeitä, eivät oma-aloitteisesti hakeudu mukaan toimintaan. Toimintaa voisi pohtia myös siltä kannalta, kuinka saada mukaan ikäihmiset, jotka eivät lähde oma-aloitteisesti Hiekanpään korttelikerhoon.

Kyselyssäni oppilaille opinnäytetyön arviointia varten, eräs oppilaista toi esiin kehittämiskohteen Hiekanpään elämänkaarialueen osalta. Hän kommentoi, kuinka hänen mielestään olisi hyvä, että erilaisia ryhmiä kampukselta voisi käyttää tämänkin korttelikerhon osalta. Hän ajatteli erityisesti teinejä ja turvapaikanhakijoita, jolloin tulisi sukupolvien kohtaamisia ja kansallisuuksien kohtaamisia. Kaikki voisivat oppia toisiltaan, jos pääsisivät juttelemaan keskenään eri teemojen ympärillä. Tätä Hiekanpään korttelikerhoa voisi siis laajentaa myös tältä osin.

Omalta kohdaltani mietin, kuinka itseäni helpottaisi ajatus opinnäytetyöstä, jossa käytettäisiin tätä Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarialueen korttelikerhoa kokeilumielessä jossain tutkimuksessa tai kehittämishankkeessa. Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhoon voisi joku kehittää opinnäytetyönä materiaalipaketin, jossa olisi mukana vaikka liikunnallisia hartauksia ikäihmisille kirkkovuoden mukaan. Näin saisin enemmän hartauselämää liitettyä tähän korttelikerhoon.

5.6. Arviointia korttelikerhoprojektin kehittymisestä

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on ollut haastavaa, mutta hyvin antoisa prosessi. Hiekanpään korttelikerhoa suunnitellessa nopea aikataulu toi omat haasteensa. Pieksämäen kaupungin kumppanuuspöydän moniammatillinen työryhmä toivoi Hiekanpään korttelikerhotoiminnan alkavan heti vuoden 2016 alusta. Nopean aikataulun vuoksi tuntuu, että moni asia olisi toteutettu paremmin, jos olisi ollut enemmän aikaa hankkeen suunnittelulle sekä toteutukselle.

Olen erittäin iloinen ollut siitä, että olen saanut jakaa Hiekanpään korttelikerhotoiminnan toteutusta Pieksämäen kaupungin projektityöntekijän kanssa. Meillä

molemmilla on ollut omat vahvuutemme joita olemme hyödyntäneet tehden kuitenkin tiivistä yhteistyötä. Olemme antaneet tilaa toistemme ajatuksille sekä ideoinnille. Yhteistyön sujumisen ovat mahdollistaneet molemminpuolinen kunnioitus sekä avoimuus.

Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhon onnistumiseksi on pitänyt olla monta yhteistyöpalaveria, joissa on saatu sovittua yhteisistä asioista. Puhuttaessa moniammatillisesta työryhmätoiminnasta Salmian (2012) mukaan se on myös yksi yhteisöllisyyden kehittämisen muoto. Salmia viittaa Mäkisaloon (2003), jonka mukaan yhteisöllisellä oppimisella tarkoitetaan asioiden yhteistä oppimista yhteisön kehittämiseksi. (Salmia 2012.)

Nopean aikataulun vuoksi yhteistyökumppanuudesta sopiminen joidenkin tahojen kanssa on jäänyt suppeaksi. Olen tästä oppinut myös sen, että yhteistyösopimukset tulee tehdä kirjallisesti. ”Läsnäolon kirkko” (2003) -asiakirjaan on kirjattu, että kirkon tulee kohdata jokainen henkilökohtaisella tasolla ja liikkua siellä, missä ihmiset ovat. Koen harmikseni esimerkiksi sen, että Pieksämäen seurakunnan edustajilla ei ollut vielä yhdessä tekemisen valmiutta. Ymmärrän kyllä, että resurssit ovat pienet. Tämän vuoksi olen itse käynyt seurakunnan edustajana tässä korttelikerhossa. Olen töissä Pieksämäen seurakunnalla nuorisotyönohjaajana. Nuorisotyönohjaajana olen kuitenkin käynyt monissa ikäihmisille suunnatuissa piireissä pitämässä hartaushetkiä.

En ole vielä myöskään itse päässyt Pieksämäen kaupungin kumppanuuspöydän ääreen kertomaan tästä Hiekanpään elämänkaarikeskuksen korttelikerhotoiminnan hankkeesta. Uskon, että päästyäni tämän kyseisen pöydän ääreen, saan sieltä voimavaroja korttelikerhon jatkuvuutta ajatellen. Toivon, että kumppanuuspöydän ääressä on ihmisiä, jotka osaavat kertoa kehen voisi vielä olla yhteydessä hakiessani yhteistyötahoja kerhotoiminnalle. Kumppanuuspöydän ääressä toivon myös pääseväni sitouttamaan kirjallisesti yhteistyötahoja tulevaa syksyä ajatellen.

Ohjelmien sisällön suhteen aikataulu toi ongelmansa. Olin vain sopinut vierailijat, mutta en tiennyt heidän tarkempaa sisältöä kerhokerroilleen. Tämä mielestäni loi

osaltaan epäluottamusta yhteistyökumppaneita kohtaan, sillä he toivoivat saavansa minulta tiedon siitä, mitä toiset vierailijat käyvät kerhossa pitämässä. Ymmärrän tämän näkökannan erittäin hyvin, olisihan näin välttytty samantyylisiltä ohjelmilta.

Hakalan (2002, 235) mukaan auttamisessa on keskeistä vapaaehtoisen panos sekä vertaistuki. Auttaessaan muita, tulee myös itse autetuksi pääsemällä yhteisön jäseneksi sekä saamalla mielekästä tekemistä. Sielunhoidon kansainvälisessä keskustelussa on korostettu vertaistukea yhtenä merkittävänä sielunhoidollisen tuen muotona. Emmehän voi tietää mitä korttelikerhon kohtaamiset ovat merkinneet. Olenkin ajatellut, että vaikka korttelikerhossa kävisi vain se viisikin ikäihmistä, se on erittäin merkittävää toimintaa sekä heille että vertaistukitoimijalla. He kohtaavat toisiaan kerran viikossa, jonka lisäksi he pääsevät kohtaamaan eri-ikäisiä ihmisiä ja näiden kohtaamisten merkitystä emme voi tieteellisesti tutkia.

Eri ikäryhmien sekoittuminen on tarpeen kunnanosan tasolla, kuitenkin Kopomaan (1989, 19) mukaan näiden rakenteiden sisällä tulisi olla mahdollisuus vanhusasukasryhmien muodostumiseen. Tavoitteena meillä oli toteuttaa Hiekanpään korttelikerhotoimintaa elämänkaarikeskuksen palvelutalossa, jossa olisi yhdistynyt sekä päiväkotit että vanhustenpalvelutalo. Tämä ei kuitenkaan toteutunut. Hiekanpään elämänkaarikeskuksen korttelikerhotoiminta Vihreässä salissa ja sen läheisyydessä luo osaltaan mahdollisuuden ikäistensä kohtaamiselle. Korttelikerho on tarkoitettu eläkkeelle jääneille, jotka muodostavat omanlaisensa vanhusryhmän muodostumisen.

Parviaisen (1990, 65) mukaan lähikortteleihin suunniteltuja palveluja voitaisiin käyttää nykyistä joustavammin. Eri tarvitsijaryhmät voisi käyttää palveluja eri vuorokauden aikoina, jolloin palvelujen ei tarvitsisi olla vain yhdelle ryhmälle tarkoitettuja. Tämä Parviaisen ajatus toteutuu Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskuksessa niin, että samaa tilaa käyttävät eri aikaan niin opettajat ja opiskelijat kuin vierailijatkin, kuten korttelikerhoon tulevat ikäihmiset. Tämän vuoksi on ollut ongelmia tilojen vaihtelevuuden suhteen. Olisi hyvä, että Hiekanpään korttelikerho kokoontuisi kerran viikossa samassa paikassa samaan aikaan.

Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhon toteuttamisen kannalta on ollut haastavaa nolla budjetti. Tämä nolla budjetti on kuitenkin jollain tavalla ollut myös rikkaus. Se on auttanut minua olemaan luova kehittäessäni yhteistyötahoja tätä korttelikerhotoimintaa varten. Minun tuli pohtia, mistä saisin tarjoilut korttelikerhoon, ja kuka ne kustantaisi. Saatuani taustayhteistyötahoksi paikallisen Terveys ry:n, sain hoidettua kevään 2015 kahvituskulut sieltä kautta.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön arviointia

Opinnäytetyölle lähtökohtana on ollut kristillinen ihmiskäsitys. Kristillinen ihmiskäsitys on Lindqvistin (1997, 33) mukaan sitä, että Jumalan kaikkiin kohdistuva luomistarkoitus ja rakkaus tekevät jokaisesta ihmisestä samalla tavalla arvokkaan. Tavoitteena oli, että eri-ikäiset ihmiset kohtaavat Hiekanpään korttelikerhossa kunnioittaen toisensa. Kirkon vanhustyön teesien (Sakasti i.a) mukaan kristillisen ihmiskäsitys käsittää, että ihminen on Jumalan luoma ja siksi arvokas. Ihmisen arvo ei perustu ikään eikä sosiaaliseen asemaan. Vanhusta kohdellaan ihmisarvoisesti kaikissa hänen elämänvaiheissaan. Kristilliseen ihmiskäsitykseen kuuluu jokaisen ihmisen kunnioittaminen Jumalan luomana yksilönä. Jokaisen elämällä on ainutlaatuinen tarkoitus. Luovuttamatonta kristilliselle ihmiskäsitykselle on ihmisten keskinäinen tasa-arvo ja huolenpito sekä hengellisen ulottuvuuden mukaan ottaminen muiden ulottuvuuksien — henkisen, fyysisen ja sosiaalisen — rinnalle. (Sininauhaliitto 2016.)

Latvus ja Elenius (2007, 15) viittaavat kirkkolakiin, jonka mukaan se velvoittaa lähimmäisenrakkauden ja diakonian edistämiseen, mutta antaa suuren vapauden toteutukseen. Lähimmäisenrakkauden edistäminen sijoitetaan osaksi kirkon perustehtävää, joten kysymyksessä on osa kirkon ydintoimintaa. Kirkkojärjestyk-

sessä (Luku 4, § 3) diakonian tehtävä määritellään vieläkin tarkemmin: ”Tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta.” Mielestäni Hiekanpään korttelikerhotoiminta on kokonaisuudessaan ollut toteuttamassa lähimmäisenrakkauksen sekä diakonian lähtökohdan ajatusta.

Kopperin (2015, 89) mukaan Luther korostaa konkreettisia lähimmäiseen kohdistuvia tekoja, mutta teologiassaan Luther edellyttää hyviltä teoilta oikeaa ja puhdasta motivaatiota, eli puhdasta sydäntä. Hakalan ja Henttosen (2012) diakonian teologiasta käsittelevässä verkkoluennossa Jari Hirvonen tuo esille, mikä on hänen mielestä uskonnollinen ydinteologinen ajatus. Hirvosen mielestä diakonista on se, kuinka näkee toisen auttamassa toista, ei niinkään se, että itse on avun antajana. Viitaten tuohon Hirvosen ajatukseen diakonisesta toiminnasta, olen nähnyt Hiekanpään korttelikerhossa konkreettisesti sen, kuinka vapaaehtoinen auttaa ikäihmistä sekä on läsnä ja lähellä. Hiekanpään korttelikerhon toiminta-ajatuksena on ollut, että eri-ikäiset kohtaavat. Tuon kohtaamisen lisäksi olen nähnyt kuinka eri-ikäiset myös auttavat toinen toistaan.

Kai Henttonenkin viittasi Hakalan ja Henttosen (2012) verkkoluennossa ”Diakonioteologia ja sen merkitys” Eleniuksen ajatukseen, kuinka kaikki hyvä tässä maailmassa olisi diakoniaa. Elenius oli kuulemma tuonut esille ajatuksen että esimerkiksi koulun keittäjälle voisi antaa palkinnon toteuttaessa diakoniaa kun jakaa tehdä ruokaa ja jakaa sitä eteenpäin. Mielestäni Hiekanpään korttelikerhon vapaaehtoisille tulisi antaa palkinto heidän toteuttaessa käytännön diakoniaa. He jaksavat viikko toisensa jälkeen tulla korttelikerhoon olemaan läsnä ja pitämään huolta ikäihmisistä. Ilman näitä vapaaehtoistoimijoita tämä Hiekanpään korttelikerho ei käytännössä toimisi. Käytännön diakoniaa Hiekanpään korttelikerhossa toteuttavat myös alueella toimivat opiskelijat. Heidän pitäessä kerhoa omilla voimavaroillaan, he toteuttavat diakonista ajatusta, vaikka eivät itse sitä tiedostaisikaan.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyö-prosessin perusteella koen tärkeäksi tällaisen korttelikerhotoiminnan suunnittelussa sekä toteutuksessa ajankäytön. Se, että tämä kehittämishanke on toteutettu liian nopeaan tahtiin, on ollut alusta

saakka huono asia. Kun aikaa on tarpeeksi suunnitella tällaista kerhotoimintaa, kaikki toimii paremmin. Nyt olen suunnitellut sekä toteuttanut Hiekanpään korttelikerhoa yhtä aikaa. Valitettavasti kiire on näkynyt ja haasteita sen vuoksi tässä kehittämishankkeessa on tullut.

Aloittaessa tällaista kehittämishanketta on otettava huomioon että tuntee alueen sekä yhteistyökumppaneita. Roivanen (2008, 264) viittaa Alf Ronnbyyn (1992) jonka mukaan yhdyskuntatyön prosessi alkaa siitä, että työntekijä opettelee tuntemaan asuinympäristön ja siellä asuvat ihmiset, rakentaa kontakteja heihin, perustelee toiminnallaan yhdyskuntatyön läsnäolon alueella ja luo näin areenan yhteistyölle. Minulle tämä oli helppoa, sillä olen pitkään jo asunut Pieksämäellä, joka on pieni paikkakunta. Tunsin alueen sekä yhteistyökumppaneita, joihin piti olla yhteyksissä. Minulle tuli työpariksi kaupungin palkkaama projektityöntekijä, jonka tunsin. Ja hänellä oli omat kontaktinsa yhteistyökumppaneihin. Näin yhteistyötä tekemällä projektityöntekijän kanssa oli helppoa saada äkkiä kokoon yhteistyötohot ja toteuttaa korttelikerhotoiminta Hiekanpäähän.

Olen kuitenkin iloinen siitä, että Hiekanpään korttelikerho toimii ja jatkuvuuskin näyttää olevan kunnossa. Mielestäni Hiekanpään korttelikerhoprojekti kokonaisuudessaan on ollut yhteiskunnallista työtä. Yhteiskunnallisen työn lähtökohtana on Jääskeläisen mukaan ihmisen tilanne yhteiskunnassa. Yhteiskunnallisessa työssä ihmisiä ei pidetä kohteina, vaan halutaan toimia yhdessä heidän kanssaan. Työn tavoite sekä keinot tavoitteen saamiseksi, sovitaan yhteisissä keskusteluissa. Yhteiskunnallista työtä tehdään paikallisten tarpeiden mukaisesti. Asuinaluetoiminta ja kumppanuusprojektit ovat muun muassa yhteiskunnallisen työotteen mukaista diakonista toimintaa. (Jääskeläinen 2002, 220–221.)

Ikäihmisten palvelutoiminnassa keskeisimmäksi periaatteeksi on nähty iäkkäiden ihmisten oikeus määrätä omasta elämästään, sekä palveluiden sovittaminen vastaamaan heidän tarpeitaan. Vanhustyön strategian pohjalta on pyritty koordinoimaan ja turvaamaan ikäihmisille heidän tarvitsemansa palvelut ja siten auttaa heitä elämään hyvää vanhuutta. Pieksämäen Hiekanpään elämäntoimintakeskukseen toteutetulla korttelikerhotoiminnalla on pyritty tarjoamaan ikäihmisille heidän tarpeistaan nousevaa palvelutoimintaa. (Lappalainen 1995, 7.)

Kirkon vanhustyön strategian (2015, 4) mukaan kirkon vanhustyössä on tulevaisuudessa tärkeää työskennellä vanhusten sekä vanhusten parissa tehtävän työn arvostuksen nostamiseksi. Strategian keskeisiä painopisteitä ovat vanhusten sosiaalisen pääoman ja kokemuksen hyödyntäminen seurakuntatyössä ja tämän pääoman siirtäminen nuoremmille sukupolville, sekä eri tavoin syrjäytymisuhan alla olevien vanhusten tukeminen ja hoitaminen huomioiden myös palvelutaloissa ja laitoksissa asuvat vanhukset. Elämänkaarikeskuksen korttelikerhon ajatus, että ikäihmiset saisivat tuoda elämäkokemustaan nuoremmille sukupolville sekä nuorilla olisi annettavaa ikäihmisille, viittaa kirkon vanhustyön strategiaan.

Viitaten Väisäsen (2014, 12) ajatukseen siitä, mitä kerhotoiminta voi antaa ikäihmisille, se antaa mahdollisuuden toisen ihmisen kohtaamiseen ja oman hyvinvoinnin lisäämiseen arjen keskelle. Pidemmällä aikavälillä hyödyn saajia ovat myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ja opiskelijat, jotka käyttävät korttelikerhoa oppimis- tai työympäristönä ja Pieksämäen kaupunki, jolla on tämän toimintamallin avulla mahdollisuus kehittää omaa palvelutuotantoaan. (Väisänen 2014, 12.)

6.2 Arviointia omasta oppimisesta

Toiminnallinen opinnäytetyöni, kehittämishanke Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskuksen yhteyteen toteuttama korttelikerho, on ollut erittäin haastavaa, sekä pitkäjänteistä toimintaa. Voin sanoa ammatillisen kasvuni osalta oppineeni paljon tämän projektin myötä. Olen oppinut toteuttamaan suurempaakin projektia, sekä ymmärtänyt yhteistyöverkoston tärkeyden.

Opinnäytetyöni alussa olin ajatellut tekeväni vain Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarikeskukseen korttelikerhotoiminnan ideointia. Olen siis ajatellut vain suunnitelman tekemistä, en niinkään kerhon perustamista lopullisesti. Koin kuitenkin opinnäytetyön suunnittelun alussa jo, että voisin olla loppuun saakka tätä tekemässä. Tämä tarkoittaa osaltani sitä, että olen ottanut kokonaisvastuun toiminnan jatkuvuudesta.

Päätöksiä on täytynyt tehdä nopeaan tahtiin nopean aikataulun vuoksi. Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarialueen korttelikerhon lähtiessä käyntiin huomaa vastaavani korttelikerhon jatkumisesta, vapaaehtoisen jaksamisesta sekä olen täysin kiinni tässä projektissa. En näe sitä tietenkään huonona vaihtoehtona, mietin vain että miten tässä näin kävi. Viitaten seuraavaan kappaleeseen, varmaan juuri tuon yhteisöllisyyden vuoksi olen tässä tilanteessa, että olen ottanut Hiekanpään korttelikerhon jatkuvuudestakin vastuun.

Yhteisöllisyys luo luottamuksen, yhteenkuuluvuuden sekä turvallisuuden tunnetta. Luottamus tuottaa innostusta, joka on kuin polttoainetta kehittämiseksi. Toisen yhteisöllisyyttä tukeva tekijä on vapaus toimia. Tällöin sallitaan epäonnistuminen ja kokeilu sekä riskinotto. Kun on vapaus yrittää ja katsoa asioita uudesta näkökulmasta, luodaan uutta kehittäen yhdessä. Kolmas tärkeä tekijä on salliva ilmapiiri. Tällä tarkoitetaan tasa-arvoisuutta ihmisten välillä sekä luottamusta ja avoimuutta unohtamatta huumoria ja rakentavaa väittelyä. (Salmia 2012.)

Olen saanut tämän opinnäytetyön kehittämishankkeen kautta kokemuksen moniammatillisen työryhmän kanssa työskentelystä, projektin toteutuksesta sekä kuinka toteuttaa vanhustyötä. Olen oppinut paljon ikäihmisistä, heidän kohtaamisesta sekä siitä kuinka heillä on oikeus vaikuttaa heitä koskevissa asioissa. Kerhotoiminnan alussa halusin ottaa toiveita vastaan kohderyhmältämme, jotta voisin pohtia jatkoa heidän toiveista lähtien. Tämän projektin myötä olen ottanut selvää myös vapaaehtoistoiminnasta sekä vapaaehtoistoimijan tai vertaistuen antajan jaksamisesta omassa työssään tai harrastuksessaan.

Heiskanen ja Inkilä (2011, 41) viittaavat Borgmaniin, Dal Masoon, Hakoseen, Honkakoskeen sekä Lyhtyyn (2002), joiden mukaan sosionomin asiantuntijuudella tarkoitetaan kykyä tarkastella yksittäisen asiakkaan tai asiakasryhmän tarpeita liittyen arkielämän jatkuvuuteen, toimintakyvyn tarpeiden jäsentämiseen, sosiaaliseen osallisuuteen sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla. Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhotoiminnan jatkuvuus, ikäihmisen yksinäisyyden lievittäminen, ikäihmisiin kohdistuva virkistystoiminta sekä kohderyhmän toimintakyvyn

tukeminen ovat olleet keskeisimpiä teemoja opinnäytetyöni kannalta. Järjestämäni korttelikerhotoiminnan kautta olen mielestäni saavuttanut keskeisiä asioita sosionomin ydinosaamiseen liittyen.

Helinin, Hiilamon ja Jokelan (2010) mukaan diakoniatyöntekijän ydinosaamisalueeseen kuuluu neljä ulottuvuutta. Nämä neljä ulottuvuutta ovat hengellisen työn osaaminen, diakonisen asiakastyön osaaminen, kirkon organisaatio – ja kehittämisosaaminen sekä yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen osaaminen. Ytimessä ovat heidän mukaansa yhteisöt sekä yksilöt, joiden parissa toimitaan. Käytännön työssä diakoniatyöntekijä pyrkii kokonaisvaltaiseen ja yksilölliseen kohtaamiseen, jossa käsitellään ihmisen elämäntilanne kokonaisuutena. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 40–41.)

Edellisen mukaan opinnäytetyöni sisältää ydinosaamisalueeseen kuuluvia tekijöitä. Olen tässä kehittämistyössä huomionut yhteisön sekä yksilön merkityksen. Diakoniatyöntekijän yksi tavoite on välittää toivoa, joka nousee kristillisyydestä. Toivon välittäminen voi sisältyä korttelikerhossa keskustelun muodossa tai konkreettisena auttamisena, esimerkiksi ikäihmisten auttamisella heidän saapuessa Hiekanpään elämänkaarikeskuksen kampus alueelle. Hengellisyys näkyy asenteissa, siinä kuinka kohtaan ikäihmisen vieraillessani korttelikerhossa tai kysellessäni vapaaehtoistoimijoilta heidän jaksamistaan. Kristillisyys näkyy tavassa jolla kohdataan. Pitää muistaa että Kristus on nähtävissä meissä jokaisessa, niin minussa kuin korttelikerhossa käyvässä ikäihmisessäkin. Tämän ymmärtäminen luo perustan kunnioitukselle sekä ihmisarvolle. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 42.)

LÄHTEET

- Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation Oy.
- Aejmelaesus, Riitta; Kan, Suvi; Katajisto, Kaija-Riitta & Pohjola, Leena 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Aho, Matti. 2009. Hengellisen hoidon välineet. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Bäcman, Guy 1987. Yksilö, lähiympäristö ja terveys. Sairaanhoitajien koulutussäätiön julkaisu. Turku: WSOY.
- Diakoniatyön strategia 2013. Diakoniatyön strategia 2013-2017. Pieksämäen seurakunnan diakoniatyö. Pieksämäen seurakunta. Tuloste tekijän hallussa.
- Eloisa ikä 2013. Suomalainen ikägallup: Vanhuuden raja on nyt määritelty- 72 vuotta. Vanhustyön keskusliitto. Avoine Oy. Viitattu 20.2.2016. <http://www.elois aika.fi/ajankohtaista/uutiset/?x25663=70980>
- Eloranta, Tero (toim.) 2009 Hermannin ja Miina – Ikäihmisten Pieksämäki 2013. Pieksämäen kaupungin Sosiaali- ja terveystoimi Viestintä Oy Productum
- Gothóni, Raili 2009. Hengellinen tuki avohoidossa. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 47-64.
- Gothóni, Raili 2014. Auttava kohtaaminen II. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja.
- Hakala, Pirjo & Henttonen, Kai 2012. Diakonian teologia. Verkkoluento 4.4.2012. Kai Henttonen, Anette Malinen ja Jari Hirvonen. Viitattu 23.4.2016.
- Hanhiova, Marjaana & Aalto, Kirsti 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 9-24.
- Harri-Lehtonen, Oili; Isosaari, Immu; Laitinen, Petri; Luomaranta, Sirpa; Talven

- heimo-Pesu, Anne; Tartia-Jalonen, Aila & Viippola, Aulikki 2005. Voimavaroja etsimässä. Ikäihmisen kuntoutusneuvola. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry.
- Hautala, Erja 2012. Seniori-opas. Hyvinvointi, terveys ja palvelut ikääntyville. Helsinki: Aplodi Konsultti- ja ohjelmapalvelut.
- Heiskanen, Anne & Inkilä, Miina 2011. "Arvon mekin ansaitsemme". Asiakaslähtöinen yhteislaulutoimintamalli iäkkäille. Pieksämäki. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö. Asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hermannin ja Miina 2013. Ikäihmisten Pieksämäki 2013. Pieksämäki: Pieksämäen kaupungin sosiaali- ja terveystoimi. Viitattu 27.4.2016. <http://www.pieksamaki.fi/wp-content/uploads/hermannin-ja-miina211221.pdf>
- Huttunen, Jussi 2015. Terveyskirjasto. Elinikä ja elinajanodote. Artikkelin. Oy Duodecim. Viitattu 18.4.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01025
- Hyttinen, Hanna 2009. Ikäihmisen hoitotyön asiakkaana. Teoksessa Päivi Voutilainen & Pirjo Tiikkanen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 184–195.
- Ikääntyneet 2016. Ikääntyminen ja kognitio- Sirkku, Henna, Eliisa ja Heli. Viitattu 22.4.2016. <https://ikaantyneet.wikispaces.com/Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen+ja+kognitio>
- Ivanoff, Marku 2011. Ikäihmisten liikunta- ja rentoutumisiltapäivä. Hoitotyön koulutusohjelma. Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.4.2016. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32211/ivanoff_markus.pdf?sequence=1
- Jalkanen, Marketta; Jylhä, Tuija; Niskala, Sanna & Nurmela, Salla 2014. Paltanen -kehittämistehtävä. Diakonia-Ammattikorkeakoulu. Kehittämistehtävä.
- Jämsén, Arja & Kukkonen, Tuula 2014. Ikä, ikääntyminen ja ikäosaaminen.

- Teoksessa Arja Jämsén & Tuula Kukkonen (toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu, 12–20.
- Jääskeläinen, Ilkka 2002. Diakoniatoiminnan muodot. Teoksessa Riitta Helos-vuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 192-232.
- Kelo, Sini; Launiemi, Helena; Takaluoma, Matleena & Tiittanen, Hannele 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kirkon vanhustyön strategia 2015. Helsinki: Kirkkohallitus. Viitattu 27.4.2016.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/\\$FILE/kirkkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/$FILE/kirkkonvanhustyonstrategia.pdf)
- Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Koistinen, Kari; Hankilanoja, Asko; Laitinen, Seija & Virtanen, Veera 2013. Hiekanpään elämäнкаarihanke vauvasta vaariin. Power Point. Viitattu 20.2.2016. <http://docplayer.fi/6441055-Hiekanpaan-elamankaarihanke-vauvasta-vaariin-kari-koistinen-asko-hankilanoja-seija-laitinen-veera-virtanen.html>
- Kontio, Ursula; Lappalainen, Kaarina; Totto, Timo; Hillukkala, Paula; Kilpiö, Pirkko & Pilkama, Airi 1986. Kirkko ja eläkeikäiset. Kasvatussuunnitelun perusteet. Helsinki: SKSK-Kustannus Oy.
- Kopomaa, Timo 1989. Vanhusten asuin ympäristön kehittäminen. Helsinki: Vanhustyön Keskusliitto.
- Kopomaa, Timo 2014. Radikaali vanhuus. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisu. B raportteja 59. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kopperi, Kari 2015. Ristin rakkaus. Matka Lutherista suomalaiseseen seurakunta elämään. Helsinki: Kirjapaja.
- Korkiamäki, Riikka; Nylund, Marianne; Raitakari, Suvi & Roivanen, Irene 2008. Yhteisö sosiaalityö kansalaisyhteiskunnan ja asiakastyön rajapinnassa. Teoksessa Irene Roivanen, Marianne Nylund, Riikka Korkiamäki & Suvi Raitakari (toim.) Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla? Jyväskylä: PS-kustannus, 9-20.
- Koskela, Seija. 2013. Tarkastelussa moniammatillinen yhteistyö ja sen edelly-

- tykset. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. Viitattu 27.10.2015.
<http://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/03/28/tarkastelussa-moniammatillinen-yhteistyö-ja-sen-edellytykset/>
- Koskiahho, Briitta 2002. Vapaaehtoistyön ehdot ja edellytykset. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 446-464.
- Koskinen, Simo 1983. Sosiaalinen vanheneminen. Teoksessa Arto Perka (toim.) Vanhuus ja vanhuksen tukeminen. Helsinki: Suomen Kaupunkiliitto, 79-104.
- Koskinen, Simo; Aalto, Leena; Hakonen, Sinikka & Päivärinta, Eeva 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Kumppanuuspöytä. 2011. Kutsu kumppanuuspöytä-seminaariin. 17.03.2011. Viitattu 28.03.2016.
www.proosa.fi/@Bin/190785/Seminaarikutsu%2017.3.2011.pdf
- Kääriäinen, Mirja 2015. Vanhustenpalveluiden sosiaalityöntekijä, Pieksämäki. Henkilökohtainen tiedonanto. 8.12.2015.
- Kökkö, Jarmo 2016. Hyvinvointivaltiota kansalaisyhteiskunnaksi – diakonian uusi tuleminen. Luento Suothan minulle sen kunnian, ettet kulje ohi... - Hiippakunnallinen diakoniapäivä 26.4.2016. Iso Valkeinen, Kuopio.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012/980. Viitattu 28.3.2016.
[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980?search\[type\]=pika&search\[pika\]=Vanhu*](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980?search[type]=pika&search[pika]=Vanhu)
- Lappalainen, Ulla 1995. Vanhustyön strategia- Ideasta yhteistyöhön. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Latvus, Kari & Elenius, Antti 2007. Auttaminen, diakonia ja teologia. Teoksessa Kari Latvus & Antti Elenius (toim.) Auttamisen teologia. Helsinki: Kirjapaja, 11-36.
- Lehtinen, Lilja 1986. Terve vanhuus. Helsinki: WSOY.
- Lindqvist, Martti 1997. Kristillinen ihmiskäsitys. Teoksessa Kirsti Aalto, Martti Esko & Matti-Pekka Virtaniemi (toim.) Sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 29-43.
- Lähdesmäki, Leena & Koistinen, Pia 2009. Vanhusten toimintakyvyn tukeminen

- taidolla ja laadulla. Sufuca. Jedu. Oulaisten ammattiopisto. Viitattu 20.2.2015.
http://www.sufuca.fi/fi/methods_and_activities_for_supporting_fi.html
- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Lukkariniemi, Marja 1984. Sinulle, joka hoidat iäkästä omaistasi. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Markkinointisuunnitelma. i.a. Markkinoinnin merkitys. Viitattu 28.3.2016.
www.markkinointisuunnitelma.fi/?id=298
- Mäkitalo, Ulla & Virtanen, Helena 2012. Ikäihmisten terveyden edistäminen. Terveyden edistäminen Espoonlahden seurakunnan diakoniatyön ikäihmisten kerhossa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Etelä-Helsinki. Opinnäytetyö. Viitattu 16.4.2016.
- Mäkinen, Erkki; Niinistö, Leena; Salminen, Pirjo & Karjalainen, Pirkko 1993. Kotihoito. Helsinki: Sairaanhoidtajien koulutussäätiö.
- Nieminen, Virpi 2009. Laitoksessa asuvien vanhusten sosiaaliset ja hengelliset tarpeet Porvoossa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Etelä-Järvenpää. Opinnäytetyö. Viitattu 27.3.2016.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5555/Nieminen_Virpi.pdf?sequence=1
- Näslindh-Ylispangar, Anita 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Parviainen, Tuire 1990. Vanhustenhuollon kehittämiskoulutuksen työkirja. Helsinki: Suomen Kaupunkiliitto.
- Pieksämäki 2014. Hiekanpään elämänkaarihanke. Ajalla 15.1.2013-30.9.2014. Viitattu 20.2.2016.
<http://www.hiekkis.com/hankkeet/hiekanpaan-elamankaarihanke/>
- Pieksämäki i.a. Hiekanpään päiväkotitiedote –nora Viitattu 17.4.2016.
www.nora.com/fileadmin/.../Project_Brief_Hiekanpään_päiväkotitiedote.PDF
- Pilkama, Airi 1983. Harrastus –ja kulttuuritoiminta. Teoksessa Arto Perkka (toim.) Vanhuus ja vanhuksen tukeminen. Helsinki: Suomen Kaupunkiliitto, 137-139.
- Rautasalo, Pirkko 2009. Yksinäisyyden lievittäminen. Teoksessa Päivi Voutilai-

- nen & Pirjo Tiikkanen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 184–195.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttönottama suomennos. Pieksämäki: Kirjapaja.
- Roivanen, Irene 2008. Kansalaiskeskeinen sosiaalityö ja yhteisöt. Teoksessa Irene Roivanen, Marianne Nylund, Riikka Korkiamäki & Suvi Raitakari (toim.) Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla? Jyväskylä: PS-kustannus, 23-24.
- Roivanen, Irene 2008. Yhteisölähtöisen otteen paikka aikuissosiaalityössä. Teoksessa Arja Jokinen & Kirsi Juhila (toim.) Sosiaalityö aikuisten parissa. Tampere: Vastapaino, 253-281.
- Ruikka, Ilmari 1983. Elimistön vanheneminen ja vanhuuden sairaudet. Teoksessa Arto Perkka (toim.) Vanhuus ja vanhuksen tukeminen. Helsinki: Suomen Kaupunkiliitto, 52–79.
- Ruikka, Ilmari 1972. Vanhuus ja sairaus. Helsinki: WSOY.
- Ruth, Jan-Erik 1983. Ihmisen psyykkinen vanheneminen. Teoksessa Arto Perkka (toim.) Vanhuus ja vanhuksen tukeminen. Helsinki: Suomen Kaupunkiliitto, 52–79.
- Saarenheimo, Marja 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Salmia, Johanna 2012. Voimat muutoksen takana - organisaation kasvu yhteisöllisyyteen. Hamk-Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Viitattu 27.10.2015.<https://sites.google.com/site/yhteisollisyys/home/yhteisollisyyden-maeaeritelmae>
- Sakasti. ia. Kirkon vanhustyön teesit vanhustyön strategian pohjalta. Viitattu 24.4.2016.[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/\\$FILE/vanhustyon_teesit.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/$FILE/vanhustyon_teesit.pdf)
- Silvennoinen, Anu 2014. Kuulumisia Ikaarvokas-hankeesta. Kehittämiskeskus Tyynelä. Viitattu 20.2.2016.
<http://www.tyynela.fi/55-kuulumisia-ikaarvokas-hankkeesta>
- Sininauhaliitto 2016. Hengellisyys. Kristillinen ihmiskäsitys. Viitattu 22.4.2016.
<http://www.kristillinenvertaistoiminta.fi/hengellisyys/kristillinen-ihmiskasitys/>

- Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Ikäihmisten hoitoa ja palvelua koskeva laatusuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Suomen Kuntaliitto.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa. Tiedote. Viitattu 27.10.2015. <https://www.thl.fi/documents/470564/817072/ik%C3%A4ihmisten%2Btoimintakyvyn%2Barviointi%2Bstm.pdf/c83229a7-1869-4378-bbf9-3814970a220b>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Fyysinen toimintakyky. Viitattu 17.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/fyysinen-toimintakyky>
- Thitz, Päivi; Rautasalo, Eija; Heino, Taina; Järvinen, Tuula; Utriainen, Seija; Kauppinen, Kirsti; Pulkkinen, Mari & Raatikainen, Leila 2015. Hiekanpään korttelikerho, liittyen Ikä arvokas-hankkeeseen. Kokousmuistio 31.8.2015. Pieksämäki. Tuloste tekijän hallussa.
- Utriainen, Seija. 2015. Lehtori Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak-Itä, Pieksämäki. Vanhuusopinnot. Luento. 26.11.2015. Pieksämäki: Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Uotila, Hanna 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 27.10.2015. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>
- Vuorikoski, Helvi 1968. Onko vanhus erilainen. Teoksessa Keskustelua aiheesta: Vanheneva ihminen. 20. vuosikerta. Suomen Kirkon Seurakuntaopisto. Järvenpää: Suomen Kirkon Seurakuntaopisto, 3-8.
- Väisänen, Marjatta 2014. Ikäihmisten yhteisöllisyyden edistäminen korttelikerhon pilotointina. Pieksämäki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Artikkel.
- Väisänen, Marjatta 2014. Ikäihmisten yhteisöllisyyden edistäminen korttelikerhon pilotointina. Teoksessa Elina Jouppila-Kupiainen, Sirpa Kammonen, Tiina Kirvesniemi, Tiina Kuru, Helena Mikkonen, Anu Piirainen, Eija Rautasalo, Merja Reunanen & Seija Utriainen (toim.) Ammatti-

ihmiset vanhusten asialla. Gerontologinen erityisosaaja kehittäjänä.

Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 108-119.

Ylikarjula, Simo 2011. Vanheneminen kielletty? Elämäkokemuksen puolustus.

Helsinki: Kirjapaja.

Ylä-Outila, Tuulikki. 2012. Ikäihmisten arki. Viitattu 20.2.2016.

http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0974-9/urn_isbn_978-952-61-0974-9.pdf

LIITE 1 Pieksämäen Hiekanpään elämänkaarialue

Hiekanpää ja sen toimijat

Muut kumppanit: Etelä-Savon
ammattiopisto, Vaalijalan
kuntayhtymä ja Itä-Suomen
yliopisto



LIITE 2. Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhon mainos.

YHTEISTYÖSSÄ MM:



PIEKSÄMÄEN KAUPUNKI



Diak

DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULU

 EHYT

EHYT RY, TERVEYS RY, Pieksämäen paikallisyhdistys ry

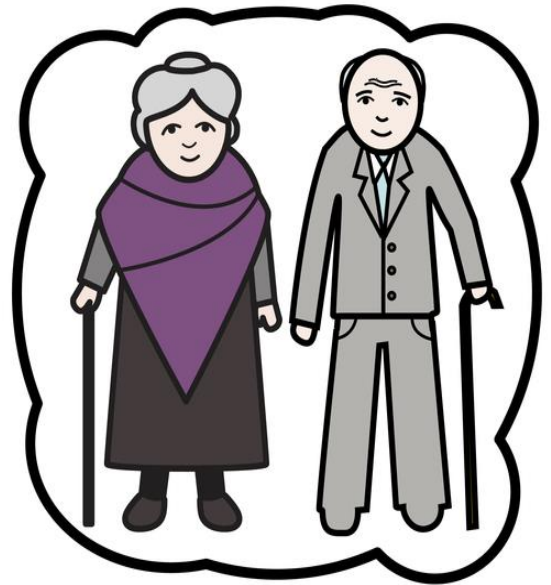


Punainen Risti

Pieksämäen osasto



PAISTE RY



Hiekanpään
korttelikerho

IKÄIHMISTEN OMA KERHO

LIITE 2. Pieksämäen Hiekanpään korttelikerhon mainos

HIEKANPÄÄN KORTTELIKERHO

Hiekanpään korttelikerho on ikäihmisten oma kerho, jonka tavoitteena on luoda/vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta ikäihmisten kesken, torjua yksinäisyyttä sekä tukea toimintakykyä ja kotona asumista.

Mukavaa yhdessäoloa!
Tervetuloa!

KOKOONTUMISAIKA:

Joka KESKIVIIKKO 13.1.2016 alkaen
klo 13-15

OSOITE:

Seurakuntaopisto, Huvilakatu 31,
76130 PIEKSÄMÄKI (A-rakennus, Vihreä Sali)

YHTEYSHENKILÖ:

Leila Raatikainen

Puh. 044 517 6798

Sähköposti: leila.raatikainen@evl.fi

KEVÄÄN 2016 OHJELMA:

- 13.1 Korttelikerhon alkujuhlat
- 20.1 Tutustumista muistojen kautta / Diak
- 27.1 Diakin opiskelijoiden järjestämä ohjelma
- 3.2 Neuvokkaan / SPR:n järjestämä ohjelma
- 10.2 mahdollisesti Hiekanpään päiväkodin esiopetusryhmä, tarkentuu lähempänä
- 17.2 vanhusten sosiaalityöntekijä Mirja Kääriäinen
- 24.2 Neuvokkaan / SPR:n järjestämä ohjelma
- 2.3 Diakin opiskelijoiden järjestämä ohjelma
- 9.3 mahdollisesti Hiekanpään päiväkodin esiopetusryhmä, tarkentuu lähempänä
- 16.3 Neuvokkaan / SPR:n järjestämä ohjelma
- 23.3 Diakoniatyöntekijä, aiheena Pääsiäinen
- 30.3 Ikäihmisten palvelut ja etuudet, Pieksämäen kaupungin edustaja
- 6.4 Diakin opiskelijoiden järjestämä ohjelma
- 13.4 Diakin opiskelijoiden järjestämä ohjelma (liikuntasali)
- 20.4 Neuvokkaan / SPR:n järjestämä ohjelma
- 27.4 Diakin opiskelijoiden järjestämä ohjelma
- 4.5 kotikuntouttaja Maarit Ikävalko
- 11.5 mahdollisesti Hiekanpään päiväkodin esiopetusryhmä, tarkentuu lähempänä
- 18.5 Neuvokkaan / SPR:n järjestämä ohjelma
- 25.5 Kevätjuhla & tietoa syksyn jatkosta

Hiekanpää saa oman korttelikerhon

Tara McLees

HIEKANPÄÄN elämäkaarikampanjalla aloittaa tämän viikon keskiviikkona 13. tammikuuta korttelikerho.

Korttelikerho on tarkoitettu ikäihmisille, ja sen tavoitteena on luoda ja vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta ikäihmisten kesken, tukea yksinäisyyttä sekä tukea toimintakykyä ja kotona asumista.

Hiekanpään korttelikerho -idean takana ovat **Henna Vasara** ja seurakunnan nuorisotyönohjaaja **Leila Raatikainen**, jotka ovat yhteistyössä ideoineet korttelikerhoa. Vasara on toiminut kaupungin osoittamana koordinoijana ja Raatikainen kutsuttiin mukaan Diakin puolelta.

–Huomasimme Hennan kanssa, että puuhaamme saman asian äärellä ja bongasimme toisemme. Itse olen mukana korttelikerhon suunnittelussa osana oppinneytöitäni, sosionomi-diakoniatyöntekijän opintoja Diakissa suorittava Raatikainen kertoo.

IDEA Hiekanpään omasta korttelikerhosta virisi jo viime vuoden keväällä.

–Tuolloin samaan kumppanuuspyötyä istui muun muassa eri järjestöjen, yhdistysten sekä Pieksämäen kaupungin edustajia pohtimaan, miten palvelutarjontaa voitaisiin edelleen edistää Pieksämäellä. Idea Hiekanpään korttelikerhosta nousi tuolloin esiin, Vasara kertoo.

–Kaupungin työntekijöillä on kuitenkin omat työnsä ja työnsä, joten tämäntyyppisen toiminnan ei sieltä suunnalta löytynyt tekijöitä. Siinä vaiheessa minun oltiin yhteydessä, kotihoidossa työskentelevä Vasara sanoo.

KORTTELIKERHO kokoontuu keskiviikkoina kello 13–15 Seurakuntaopiston A-rakennuksessa vihreässä salissa.



Henna Vasara (vasemalla), Leila Raatikainen ja Eija Pehkonen toivottavat ikäihmiset tervetulleiksi keskiviikkona alkavaan Hiekanpään korttelikerhoon.

sa. Jokaiselle tapaamiskerralle aina toukokuun loppuun saakka on suunniteltu oma ohjelmarunko.

–Tarkoitus on tarjota ikäihmisille mukavaa yhdessäoloa, mahdollisuus tutustua toisiin ja saada myös tärkeää tietoa erilaisista asioista, Vasara luettelee.

Leila Raatikainen ja Henna Vasara ovat erityisen iloi-

sia siitä, että opiston opiskelijat on saatu mukaan kokoon-
tumisten järjestämiseen.

–Diakin opiskelijat järjestävät kävijöille ohjelmatuokioita osana heidän omaa opiskeluaan, Raatikainen kertoo.

Myös läheisen Hiekanpään päiväkodin eskarilaiset on pyydetty vierailemaan korttelikerhossa.

–Sieltäkin on ilmoitettu,

että tulevat mielellään tapaamaan kerholaisia, Vasara kiittelee.

Yhteistyö eri järjestöjen, oppilaitosten ja yhdistysten kanssa onkin eriarvoisen tärkeää korttelikerhon järjestämiselle.

–Korttelikerho saa vieraita myös muun muassa SPR:n Pieksämäen osastosta ja Neuvokasta.

YHTENÄ Hiekanpään korttelikerhon taustavaikuttajana on Pieksämäen Terveys ry, jonka puheenjohtajana Raatikainen toimii.

–Joulujuhlassamme aloin puhua, että olisiko joku kiinnostunut lähemmäs vetämään korttelikerhoa.

Mukaan ilmoittautui **Eija Pehkonen**.

–Ajattelin, että kyllähän

minä hyvinkin joudan! Pehkonen nauraa.

Leila Raatikainen, Henna Vasara ja Eija Pehkonen toivovat, että Hiekanpään korttelikerhosta muovautuu kävijöidensä näköinen.

–Otamme mielellämme ehdotuksia ja ideoita vastaan kävijöiltä. Tarkoitus myös on, että korttelikerho jatkaa kesäloman jälkeen syksyllä.

Pieksämäeltä neljä ehdokasta kirkolliskokous- ja hiippakuntavaltuustovaaaleissa

PIEKSÄMÄELTÄ on asettunut neljä ehdokasta helmikuun 9. päivänä pidettävään kirkolliskokous- ja hiippakuntavaltuustovaaaleihin.

Lehtori, kirkkovaltuutettu **Pekka Kosonen** on maallikkoehdokkaana molemmissa vaaleissa. Hän edustaa valitsijayhdistystä nimeltä Yhteisen tulevaisuuden rakentajat.

Kirkolliskokousvaalien pieksämäkeläiset pappisehdokkaat ovat kirkkoherra **Mika Riikonen** ja kappalainen **Amitta Seppä**.

Riikonen on ehdokkaana Kansankirkon rakentajissa ja Seppä Yhteisen tulevaisuuden rakentajissa.

Hiippakuntavaltuustovaaaleissa on Kososen lisäksi maallikkoehdokkaana kauppias, kirkkovaltuuston varapuheenjohtaja **Mirja Kovanen**. Hän on ehdokkaana Rautalammin rovastikunnan nimisessä valitsijayhdistyksessä.

Pappisehdokkaita tässä vaalissa ei Pieksämäeltä ole.

EDELLISISSÄ seurakunta-

vaaleissa valitut luottamus- henkilöt läänestävät maallikkoehdostajat kirkolliskokoukseen ja maallikkojäsenet hiippakuntavaltuustoihin.

Hiippakuntien papit puolestaan äänestävät pappisehdostajat ja -jäsenet näihin toimielimiin.

Uusi toimikausi alkaa 1.5.2016 ja kestää 30.4.2020 asti.

Kirkolliskokous on kirkon ylin toimielin. Se käsittelee kirkon oppia ja työtä sekä kirkon lainsäädäntöä, hallintoa ja taloutta.

Kaikkiaan kirkolliskokousvaaleissa on 712 ehdokasta, joista maallikkoja on 492 ja pappeja 221.

KIRKOLLISKOKOUKSEEN valitaan hiippakunnista 96 edustajaa, joista 32 on pappeja ja 64 maallikoita.

Hiippakuntavaltuusto tukee ja edistää kirkon tehtävien toteutumista hiippakunnassa ja sen seurakunnissa. Hiippakuntavaltuustolla on muun muassa oikeus tehdä esityksiä kirkolliskokoukselle.

ALE:n
viimeinen viikko!
Lisäale
-20%
jo alennetuista tuotteista
mm. laukkuja, tunkkoja, neuleita, talvitakkeja yms.
(Tarj. voim. 16.1. asti)

SANIMARI
Kauppatori 1, p. (015) 348 430
Avoinna ma-pe 9-17, la 10-14

LIITE 4. Pieksämäen Paikallisen lehden juttu 20.1.2016

Korttelikerho elämän- kaarikeskuksen yhteyteen

Hiekanpään elämäntaari-keskuksen yhteyteen avautui ikäihmisille kerran viikossa kokoontuva **korttelikerho**. Korttelikerhot Pieksämäellä on koettu hyväksi tavaksi kohdata yksinäisiä ihmisiä, antaa virikkeellistä toimintaa ja jakaa ikääntyville tietoutta heitä koskevissa asioissa. Tämä korttelikerho kokoontuu joka keskiviikko klo 13.-15.00. Tarjolla on kahvia ja pullaa. Tämän elämäntaari-keskuksen korttelikerhon alkuun panijat olivat Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomi-diakonia opiskelija Leila Raatikainen sekä Pieksämäen kaupungin palkkaama Henna Vasara. Korttelikerhoa tulevat pitämään eri tahoista ole-

vat yhteistyökumppanit, kuten SPR, Neuvokas sekä elämäntaari-keskuksesta eri opiskelijoita. Taustakumppanina on myös Ehyt ry. Pieksämäen paikallinen terveys ry, josta tulee vapaaehtoinen Eija Pehkonen olemaan vastassa ja toivottamassa tervetulleeksi osallistujia. Tarkoitus tälläkin kerholla on jakaa tietoutta, tarjota virkistystoimintaa sekä toivon mukaan saada uusia tuttavuuksia ja ehkäistä ikäihmisten yksinäisyyttä.

Lisätietoa tästä kerhosta voi kysyä
Leila Raatikaiselta
puh. 044 517 6798 /
leila.raatikainen@evl.fi

LIITE 5. Korttelikerholaisille tarkoitetut kysymykset.

Korttelikerhosta hiekanpäähän kysymyksiä:

1. Mikä on ollut hyvää teidän korttelikerhossa?
2. Mitä te toivoisitte vielä kerhossa olevan / kehitettävää?
3. Onko ollut hyvä että on ollut vierailijoita joka kerta?
(opiskelijat, lapset, yms.)
4. Keitä vierailijoita vielä toivoisitte, onko teillä esimerkiksi tuttavapiirissä ihmisiä joita voisi kysyä vierailijoiksi / asiantuntijoiksi?
5. Mikä mielestänne olisi tärkeää huomioida kerhoa suunnitellessa jatkoa ajatellen?
6. Onko teille tämä aika hyvä (ke. klo 13–15)?
7. Onko kerho hyvä aloittaa kahvilla? Ja mitä mieltä olette vapaaehtoisesta maksusta?
8. Onko elämänkaarikeskuksen vihreä sali paikkana ollut hyvä?
9. Onko siirtyminen ollut hankalaa kun on ollut eri paikoissa kokoontuminen?
10. Tarvitaanko mielestänne ruokapalvelua kerhoon?
11. Haluaisitteko käydä joku kerhokerta vierailulla jossakin?
12. Mitä mieltä olette esitteestä?

MUISTA VAPAA SANA!!!!

LIITE 6. Opiskelijoille tarkoitettu kyselylomake.

Kysymyksiä opiskelijoille, jotka ovat olleet mukana Hiekanpään elämänkaarikeskuksen korttelikerho toiminnassa:

Teen opinnäytetyötä tästä korttelikerhosta, ja tavoitteena on teidän avulla kehittää tätä kerhotoimintaa tulevaisuudessa. Kerhoni tavoite on ollut saada virkistystoimintaa alueella oleville iäkkäille henkilöille.

1. Kuinka olette kokeneet yhteistyön koulun sekä elämänkaarikeskuksen korttelikerhotoiminnan kohdalta?
2. Kuinka koitte vapaaehtoistyöntekijän / vertaistukitoimijan paikalla olon korttelikerhossa?
3. Mitä kehittämisideoita teillä olisi ajatellen kerhon tulevaisuutta?
4. Mitä teitte kerhossa ja kuinka yleensä olet kokenut kerho kertanne?
5. Vapaa sana!

Vastauksia toivon viikon 13 aikana, viim. 31.3.2016. jotta voin liittää vastauksenne opinnäytetyöhöni.

Vastaukset voi lähettää minulle s.postiini: leila.raatikainen@student.diak.fi

Jos sinulle tulee jotain tähän liittyen kysyttävää soita rohkeasti: 044 5176798

Hyvää pääsiäisen aikaa sinulle!

Kiitos kun vastasit!